



УДК 796.4:[378:792.8

ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ І АКРОБАТИКИ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ТАНЦЮВАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА

Сосіна Валентина Юрїївна,

<https://orcid.org/0000-0003-4866-532X>

кандидат педагогічних наук, професор,

Львівський державний університет фізичної культури,

Львів, Україна,

valentina.sosina@gmail.com

Тенденція розвитку сучасного танцювального мистецтва у всіх його проявах і жанрах свідчить про надзвичайне ускладнення техніки виконання хореографічних елементів, упровадження нових, невідомих до цього часу рухів, підвищення вимог до артистичного складника виконавської майстерності. Водночас у хореографію на сучасному етапі її розвитку невід'ємною частиною увійшли елементи гімнастики, акробатики, а також складні підтримки, що розкривають нові можливості пластики людського тіла. **Мета дослідження** – виявити основні (базові) засоби гімнастики і акробатики, які необхідні у підготовці фахівців танцювального мистецтва. **Методи дослідження.** У процесі дослідження було використано теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічні спостереження, узагальнення педагогічного досвіду, аналіз навчальних програм вищих і спеціальних навчальних закладів з підготовки фахівців спеціальності 024 Хореографія. **Наукова новизна** дослідження полягає у виділенні та характеристиці основних засобів гімнастики й акробатики, які можна використовувати для підготовки фахівців танцювального мистецтва. **Висновки.** Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, багаторічний досвід практичної роботи дали підстави відмітити гостру необхідність сумісної роботи педагогів фахових дисциплін і тренерів з гімнастики й акробатики для якісної підготовки фахівців танцювального мистецтва. Така діяльність дала б змогу розробити відповідну програму викладання дисципліни «Гімнастика і акробатика» на основі накопиченого наукового досвіду роботи в спорті з урахуванням вимог і тенденцій розвитку танцювального мистецтва, впровадити в практику новаторські методи навчання, що сприяло б підвищенню фізичної підготовленості танцюристів, оптимальному розвитку необхідних фізичних якостей, профілактиці травматизму, створенню нових сучасних постановок з використанням елементів гімнастики й акробатики.

Ключові слова: хореографія; гімнастика; акробатика; підготовка; фахівці; танцювальне мистецтво.

СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ИСКУССТВА

Сосина Валентина Юрьевна,

<https://orcid.org/0000-0003-4866-532X>

кандидат педагогических наук, профессор,

Львовский государственный университет

физической культуры,

Львов, Украина,

valentina.sosina@gmail.com

GYMNASTICS AND ACROBATICS MEANS IN THE TRAINING OF SPECIALISTS OF DANCING ART

Valentyna Sosina,

<https://orcid.org/0000-0003-4866-532X>

Ph.D., Professor,

Lviv State University

of Physical Culture

Lviv, Ukraine,

valentina.sosina@gmail.com

Тенденция развития современно-го танцевального искусства во всех его проявлениях и жанрах свидетельствует о чрезвычайном усложнение техники вы-

The tendency of development of modern dance art in all its manifestations and genres testifies to the extreme complication of the technique of performing choreographic

полнения хореографических элементов, внедрении новых, неизвестных до сих пор движений, повышении требований к артистической составляющей исполнительского мастерства. В то же время в хореографию на современном этапе ее развития неотъемлемой частью вошли элементы гимнастики, акробатики, а также сложные поддержки, которые раскрывают новые возможности пластики человеческого тела. **Цель исследования** – выявить основные (базовые) средства гимнастики и акробатики, которые необходимы в подготовке специалистов танцевального искусства. **Методы исследования.** В процессе исследования были использованы теоретический анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы, педагогические наблюдения, обобщение педагогического опыта, анализ учебных программ высших и специальных учебных заведений по подготовке специалистов специальности 024 Хореография. **Научная новизна** исследования заключается в выделении и характеристике основных средств гимнастики и акробатики, которые можно использовать для подготовки специалистов танцевального искусства. **Выводы.** Анализ научно-методической и специальной литературы, многолетний опыт практической работы позволяют отметить острую необходимость совместной работы педагогов специальных дисциплин и тренеров по гимнастике и акробатике для качественной подготовки специалистов танцевального искусства. Такая деятельность позволила бы разработать соответствующую программу преподавания дисциплины «Гимнастика и акробатика» на основе накопленного научного опыта в спорте с использованием требований и тенденций развития танцевального искусства, внедрить в практику новаторские методики обучения, что способствовало бы повышению физической подготовленности танцоров, оптимальному развитию необходимых физических качеств, профилактике травматизму, созданию новых современных постановок с использованием элементов гимнастики и акробатики.

Ключевые слова: хореография; гимнастика; акробатика; подготовка; специалисты; танцевальное искусство.

elements, the introduction of new movements, which are still unknown, and the increasing requirements for the artistic component of performing arts. At the same time, the elements of gymnastics, acrobatics, as well as complex supports that reveal new possibilities of plastics of the human body have become an integral part of choreography at the present stage of its development. **The purpose of the research** is to identify the basic means of gymnastics and acrobatics, which are necessary in training of the dancing art specialists. **Research methods.** In the process of research theoretical analysis, synthesis of scientific-methodical and special literature, pedagogical observation, synthesis of pedagogical experience, educational program of higher and special educational institutions for students of 024 specialty “Choreography” training. **The scientific novelty of the research** lies in the selection and characterizing of the gymnastics and acrobatics means, which can be used to prepare specialists of dancing art. **Conclusions.** Analysis of scientific-methodical literature, a longtime practical experience enables to note a great need in collaborative work of special disciplines teachers and trainers of gymnastics and acrobatics to prepare high qualified dance professionals. Such activity will allow to develop the relevant program of the subject “Gymnastics and Acrobatics” teaching on the base of lessons learned in sport using the requirements and tendencies of dancing art, to implement into practice innovative teaching techniques, which would enhance the physical preparedness of dancers, optimal development of necessary physical qualities, injury prevention and creation of new modern performances using some elements of gymnastics and acrobatics.

Key words: choreography; gymnastics; acrobatics; training; specialists; dancing art.



Актуальність теми дослідження. Тенденція розвитку сучасного танцювального мистецтва у всіх його проявах і жанрах свідчить про надзвичайне ускладнення техніки виконання хореографічних елементів, упровадження нових, невідомих до цього часу рухів, підвищення вимог до артистичного складника виконавської майстерності. Водночас у хореографію на сучасному етапі її розвитку невід'ємною частиною увійшли елементи гімнастики, акробатики, а також складні підтримки, що розкривають нові можливості пластики людського тіла. Досягнення в сучасному танцювальному мистецтві надзвичайно високі, але можна передбачити, що найближчим часом вимоги до ускладнення танцювальних композицій, збагачення їх трюковими елементами, запозиченими зі спорту, зростатимуть. У зв'язку з цим, цілком зрозуміло, що підготовка фахівців танцювального мистецтва ставить нові вимоги, пов'язані із розробленням ефективної системи викладання та організацією навчального процесу, у якому дисципліні «Гімнастика і акробатика» відводиться належне місце. Постійний пошук нових форм і методів навчання, впровадження у хореографію основних (базових) елементів спортивної і художньої гімнастики, спортивної акробатики дасть змогу фахівцям урізноманітнити заняття, озброїти учнів необхідними знаннями й навичками, збагатити їхній естетичний та емоційний досвід, поліпшити рухову ерудицію. Усе це разом призведе до створення оригінальних композицій, насичених не тільки повноцінною хореографією, але й цікавими підтримками, елементами спортивної акробатики й гімнастики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній науково-методичній і спеціальній літературі останнім часом були представлені дослідження, присвячені проблематиці використання засобів хореографії в спорті, а також засобів гімнастики й акробатики у танцювальному мистецтві. Питання використання хореографії у підготовці спортсменів у техніко-естетичних видах спорту (художня гімнастика; спортивна гімнастика, акробатика і аеробіка; фігурне катання, синхронне плавання, спортивні бальні танці та ін.) більш детально представлене в літературних джерелах (Дмитренко, 2006; Котенко, 2012; Іванов, 2014 та ін.). Зокрема, хореографічною підготовкою в спортивній аеробіці займалися О. Поздеева (2008); С. Алексанян із співавторами (2016) та ін.; у спортивній акробатиці – Є. Лисенко (2006); О. Серебрянська (2007) та ін.; у спортивній гімнастиці О. Румба (2006); В. Сосіна (2009) та ін.; у синхронному плаванні – Т. Рудковська (2014) та ін.; у фігурному катанні – Н. Ершова (2015) та ін.; у художній гімнастиці – І. Вінер (2012); І. Фахрієва (2015) та ін. Разом з тим у доступній науково-методичній літературі зовсім мало уваги приділено використанню засобів гімнастики й акробатики у підготовці і танцюристів, і майбутніх педагогів танцювального мистецтва. З огляду на означену тему заслуговує на увагу стаття А. Нікіфорової із співавторами «Гімнастика як невід'ємна складова у підготовці артистів балету», опублікована в збірнику «Матеріали Міжнародної наукової конференції, присвяченої 75-річчю художньої гімнастики» (м. Санкт-Петербург); (Никифорова, 2009). У праці йдеться про те, що сфера підготовки артистів балету – це насамперед педагогічний процес, який повинен різнобічно виховувати й розвивати учнів. В останні роки прийшло розуміння того, що гімнастичні вправи значно багатогранніші, ніж вправи класичного танцю, і можуть сприяти розширенню можливостей артистів балету. Однак, наголошують автори, більшість педагогів рекомендують незначну кількість гімнастичних вправ, наприклад для розтягування та зміцнення окремих груп м'язів (Никифорова, 2009). Причину цього явища автори вбачають у недостатньому розумінні необхідності використання гімнастики й акробатики як засобів спеціальної (специфічної) підготовки артистів, а також відсутності єдиного погляду на певне

коло знань, умінь і навичок, яким повинен володіти майбутній педагог і його учні в професійній діяльності.

Продовжуючи цю тему, Т. Сабанцева відзначає, що сучасний танець є синтезом різних жанрів хореографії, спортивних елементів, акторської майстерності а також вимагає від танцюристів високого рівня фізичної підготовленості (Сабанцева, 2017), функціональних можливостей, розвитку фізичних і рухових здібностей, психічних і особистісних властивостей. Від рівня розвитку сили м'язів, рухливості у суглобах, координації, здатності керувати своїми рухами в часі, просторі та за ступенем м'язових зусиль залежить економічність, ефективність і доцільність рухової діяльності танцюристів. Усе це досягається в процесі оволодіння не тільки вправами хореографії, але й завдяки впровадженню в підготовку танцюристів елементів гімнастики й акробатики.

Мета дослідження – виявити основні (базові) засоби гімнастики й акробатики, які необхідні в підготовці фахівців танцювального мистецтва.

Виклад основного матеріалу. Гімнастика займає в підготовці танцюристів особливе значення, а гімнастичні вправи вважаються засобом естетичного виховання, розвитку дисциплінованості, удосконалення всіх фізичних і рухових якостей. Педагоги танцювального мистецтва часто стикаються з проблемами, пов'язаними з розвитком окремих фізичних якостей (різні прояви сили, гнучкості, витривалості, координації, стрибучості, швидкості, рівноваги та вестибулярної стійкості). Вирішити ці проблеми можна завдяки використанню технологій (засоби, методи, методичні прийоми), що розроблені в спорті загалом та в його техніко-естетичних видах зокрема.

До засобів гімнастики відносять такі: стройові вправи, вправи для загального розвитку, вправи із предметами і на приладах.

Завдяки стройовим вправам можна організувати групу, підготувати її для проведення розминки, стрибків, адажіо або алегро посеред залу. Різні способи шикуння й перешикування сприяють розміщенню учнів у необхідному порядку. Ознайомившись з різновидами шикуння, розмикань і пересувань, можна комбінувати їх під час постановки танцювальної композиції.

Вправи для загального розвитку, виконані різними способами (потоківий, розподільний та ін.), можуть служити для розігріву і окремих м'язових груп (локальні вправи), частини тіла або кінцівок (регіональні вправи), і всього тіла (глобальні вправи). Залежно від спрямованості вправ, дозування, використання різних обтяжень або дії партнера вони застосовуються для розвитку фізичних і рухових якостей, формування необхідних рухових умінь і навичок, які потрібні для життя і в професійній діяльності. Вправи для загального розвитку виконуються також у парах, трійках, четвірках, групою, що не тільки поліпшує емоційний фон заняття і збільшує навантаження, але й дає змогу розвинути в танцюристів уміння рухатися синхронно, узгоджено, в однаковому темпі та ритмі. Такі вправи є цінним засобом підготовки для виконання колективних танців.

Вправи з різними предметами (м'ячі, палиці, гантелі, скакалка, обруч тощо) – це засоби для розвитку сили, спритності; вони врізноманітнюють заняття хореографією. Гімнастичні предмети широко використовуються і в хореографічних номерах (наприклад, постановка І. Мойсеєва «Футболіст» у виконанні В. Васильєва), що вимагає спеціальної підготовки. Часто предмети набувають модифікованого вигляду (булави у вигляді сніжинок; обруч, обшитий стрічками; стрічка-шарф та ін.), однак техніка володіння ними, способи хватів, кидків і ловіння детально розроблені в гімнастиці і потребують вивчення фахівцями танцювального мистецтва.

Вправи на гімнастичних та інших приладах і пристосуваннях (кільця, бруси, колода, кінь, батут, гімнастична лава, стінка, стільці та ін.) є своєрідним засобом,



що сприяє не тільки оволодінню прикладними, життєво необхідними навичками (перелізти, перестрибнути, зістрибнути, підтягнутися, переповзти, подолати), але й розвиткові спритності й сили. Вправи на гімнастичній стінці потрібні для вдосконалення гнучкості і формування правильної постави. А такий допоміжний прилад, як батут, може використовуватися в процесі оволодіння складними стрибками, стрибками з поворотами, з розведенням ніг у шпагат та іншими завдяки суттєвому збільшенню амплітуди й фази польоту.

Коригувальні вправи й гімнастика для відновлення, що використовуються для усунення недоліків фізичного розвитку, у разі неправильної методики навчання, для розвантаження опорно-рухового апарату учнів після занять, також мають стати предметом навчання майбутніх фахівців.

Правильний показ, дотримання техніки безпеки й оволодіння методикою навчання базовим вправам гімнастики та акробатики повинні бути засвоєні фахівцями танцювального мистецтва.

У підготовці танцюристів дуже часто використовуються вправи художньої гімнастики, специфічною особливістю яких є цілісність, плавність, м'якість, коли рухи окремих частин тіла супроводжуються додатковими рухами і ближніх, і віддалених частин тіла (Карпенко, 2003, с. 106). До них відносяться пружинні рухи, розслаблення, хвилі й помаху. Практично всі вони набули широкого застосування в сучасній хореографії. Навчання цим рухам (у спортивній хореографії вони класифікуються як елементи вільної пластики) вимагає дуже високого рівня координації, уміння своєчасно напружувати й розслабляти м'язи. І хоча зовнішньо перераховані вправи дещо подібні, техніка їх виконання суттєво розрізняється.

Пружинні рухи характеризуються одночасним згинанням і наступним розгинанням у всіх суглобах з певною швидкістю і ступенем м'язової напруги. Вони виконуються ногами, руками і цілим тілом, одночасно, почергово, послідовно та у всіх напрямках.

Розслаблення – це повне або часткове зняття напруги з усього тіла або його частин. Його можна виконати «скиданням», «помахом» і «поштовхом». Вправи у розслабленні дуже красиві, вони застосовуються у всіх різновидах сучасного танцювального мистецтва, однак їх вивчення – тривалий і кропіткий процес.

Хвилі характеризуються послідовним згинанням і розгинанням суглобів тіла. При цьому під час згинання одних суглобів інші завершують розгинання, і гребінь хвилі поступово переходить від одних суглобів до інших уздовж лінії хвилі. Хвилі виконують руками, тулубом і всім тілом у різних напрямках і з поворотом. Хвилеподібні рухи використовують у всіх видах сучасної хореографії, і хоча вони вважаються специфічними елементами художньої гімнастики, якою займаються дівчата й жінки, чоловіки-танцюристи виконують їх не гірше. Широкого розповсюдження хвилеподібні рухи набули у брейк дансі, де вони виконуються в різних положеннях.

Помаху – це рухи, виконувані енергійним поштовхом із поступовим послабленням напруги (затуханням) в кінці. Техніка виконання й методика навчання їм подібна до хвиль, однак вимагає імпульсивного енергійного поштовху на початку руху.

Крім перерахованих вправ художньої гімнастики, фахівці танцювального мистецтва повинні знати різновиди кроків і бігу (на носках, з носка, м'який, пружинний, гострий, високий, перекатом, приставний, високий, перемінний, випадоми й ін.), які виконуються переважно в підготовчій частині заняття. Ці вправи є підготовчими для оволодіння цілою низкою основних (базових) вправ хореографії; вони, крім того, розвивають силу м'язів, координацію і чистоту ліній.

В арсеналі засобів художньої гімнастики мають місце також різноманітні повороти, нахили, стрибки, рівноваги, які дещо відрізняються від вправ хореографії, од-

нак їх засвоєння значно збільшує рухову ерудицію учнів і може бути використано під час постановок композицій.

Акробатичні елементи займають у танцювальному мистецтві одне з важливих місць, причому це стосується не тільки сучасної хореографії, але й класичних балетів. Часто танцюристи звертаються до тренерів з акробатики, щоб оволодіти мистецтвом «перевертання», «балансу» та ін. Для того, аби танцюристи не отримали травм під час виконання травмонебезпечних акробатичних вправ, майбутні фахівці повинні не тільки дотримуватися поступовості в навчанні, але й знати способи страхування. Навчання техніці акробатичних елементів починається з головних постулатів – техніки правильного приземлення й падіння (Сосіна, 2014). Наступними складниками є техніка правильного розбігу й відштовхування, а також перекидів з різних вихідних положень та в різні кінцеві положення. Тільки після цього танцюристи можуть приступати до вивчення різних стійок: на голові, передпліччях, руках і колесу (перевороту боком).

Дуже часто танцюристи намагаються якнайшвидше навчитися робити сальто, допускаючи безліч помилок тільки тому, що не дотрималися певної послідовності під час навчання. Тому для оволодіння сальтовими вправами потрібно виконати цілу серію підготовчих вправ, а також ознайомитися з прийомами й методами допомоги та страхування, що дають змогу уникнути травм (Сосіна, 2014).

Серед елементів акробатики в підготовці танцюристів найчастіше використовують такі: стійки на руках, голові, передпліччях, лопатках; перекиди вперед, назад, убік у різних вихідних положеннях; повільні перевороти вперед, назад, боком, зі зміною ніг; рондат і рондат-фляк; сальто вперед, назад, махове, бедуїнське, із поворотом.

Отже, широке застосування в хореографії засобів гімнастики й акробатики вимагає використання теоретичних, методичних і практичних напрацювань фахівців спорту.

Наукова новизна дослідження полягає у виділенні та характеристиці основних засобів гімнастики й акробатики, які можна використовувати для підготовки фахівців танцювального мистецтва.

Висновки. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, багаторічний досвід практичної роботи дають підстави наголосити на гострій потребі сумісної роботи педагогів фахових дисциплін і тренерів з гімнастики й акробатики для якісної підготовки фахівців танцювального мистецтва. Така діяльність дала б змогу створити програму викладання дисципліни «Гімнастика і акробатика» на основі накопиченого досвіду роботи в спорті з урахуванням вимог і тенденцій розвитку танцювального мистецтва і ввести в практику новаторські методики навчання, що сприяло б підвищенню фізичної підготовленості танцюристів, оптимальному розвитку необхідних фізичних якостей, профілактиці травматизму, створенню нових сучасних постановок з використанням елементів гімнастики й акробатики.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Дмитренко, Ю.В., Гавриш, В.П., & Литовченко, Г.О. (2006). Формування методології в техніко-естетичних видах спорту. В С.С. Єрмаков (Ред.). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* (№ 5, с. 20-22). Харків: ХДАДМ (XXIII).
- Іванов, І.В., & Авраменко, О.В. (2014). Теоретичне обґрунтування предметного вивчення хореографії як навчальної дисципліни у професійній підготовці тренерів у складно-координаційних видах спорту з музичним супроводом. В *Фізична культура, спорт та здоров'я*, Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конфе-



- ренції (с. 73–76). Харків: ХДАФК. Взято з http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_10_12_2014.pdf
- Карпенко, Л.А. (Ред.) (2003). *Художественная гимнастика*. Москва: Всероссийская федерация художественной гимнастики.
- Котенко, Н.В. (2012). Особенности хореографической подготовки в спортивных танцах. *Вестник спортивной науки*, 2, 63–66.
- Никифорова, А.В., Ключкова, А.А., & Лаврухина, Г.М. (2010). Гимнастика как неотъемлемая часть в подготовке артистов балета. В *Материалы Международной научной конференции, посвященной 75-летию художественной гимнастике* (с. 74–83). Санкт-Петербург.
- Сабанцева, Т.В. (2017). Хореографический тренаж: сущность, понятия и значения в физическом воспитании бакалавров по направлению подготовки «хореографическое искусство». *Наука о человеке: гуманитарные исследования*, 3 (29), 157–161. Взято из <https://cyberleninka.ru/article/n/horeograficheskiy-trenazh-suschnost-ponyatiya-i-znachenie-v-fizicheskom-vospitanii-bakalavrov-po-napravleniyu-podgotovki>.
- Сосина, В.Ю., & Нетоля, В.А. (2014). *Акробатика для всех*. Київ: НУФВСУ.

REFERENCES

- Dmytrenko, Yu.V., Havrysh, V.P., & Lytovchenko, H.O. (2006). Formuvannia metodolohii v tekhniko-estetychnykh vydakh sportu [Formation of methodology in techno-aesthetic sports]. In S.S. Yermakov (Ed.) *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical training and sports] (No. 5, pp. 20–22). Kharkiv: Kharkiv State Academy of Design and Arts [in Ukrainian].
- Ivanov, I.V., & Avramenko, O.V. (2014). Teoretychne obgruntuvannia predmetnoho vyvchenia khoreohrafii yak navchalnoi dystsypliny u profesiinii pidhotovtsi treneriv u skladno-koordinatsiinykh vydakh sportu z muzychnym suprovodom [Theoretical substantiation of the subject study of choreography as a discipline in the training of trainers in complex coordination sports with musical accompaniment]. In *Fizychna kultura, sport ta zdorovia* [Physical culture, sports and health], Proceedings of the 14th International Scientific and Practical Conference (pp. 73–76). Kharkiv: Kharkiv State Academy of Physical Culture. Retrieved from http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_10_12_2014.pdf [in Ukrainian].
- Karpenko, L.A. (Ed.). (2003). *Hudozhestvennaya gimnastika* [Rhythmic gymnastics]. Moscow: Vserossiyskaya federatsiya hudozhestvennoy gimnastiki [in Russian].
- Kotenko, N.V. (2012). Osobennosti horeograficheskoy podgotovki v sportivnykh tantsah [Features of choreographic training in sport dancing]. *Vestnik sportivnoy nauki*, 2, 63–66 [in Russian].
- Nikiforova, A.V., Klochkova, A.A., & Lavruhina, G.M. (2010). Gimnastika kak neot'emlemaya chast v podgotovke artistov baleta [Gymnastics as an integral part in the preparation of ballet dancers]. In *Materialy Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, posvyaschennoy 75-letiyu hudozhestvennoy gimnastike* [Proceedings of the International Scientific Conference, dedicated to the 75th anniversary of rhythmic gymnastics] (pp. 74–83). St. Petersburg [in Russian].
- Sabantseva, T.V. (2017). Horeograficheskiy trenazh: suschnost, ponyatiya i znacheniya v fizicheskom vospitanii bakalavrov po napravleniyu podgotovki «horeograficheskoe iskusstvo» [Choreographic training: the essence, concepts and meanings in the physical education of bachelors in the direction of training “choreographic art”]. *Nauka o cheloveke: humanitarnye issledovaniya*, 3 (29), 157–161. Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/horeograficheskiy-trenazh-suschnost-ponyatiya-i-znachenie-v-fizicheskom-vospitanii-bakalavrov-po-napravleniyu-podgotovki> [in Russian].
- Sosina, V.Yu., & Netolya, V.A. (2014). *Akrobatika dlya vseh* [Acrobatics for all]. Kyiv: National University of Ukraine on Physical Education and Sport [in Russian].