



УДК 796.012.656:37.091.33]:796.412.2-055.25-053.5
DOI: 10.31866/2616-7646.7.1.2024.307011

ЗАСОБИ ХОРЕОГРАФІЇ В ПОЧАТКОВІЙ ПІДГОТОВЦІ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ДІВЧАТ 6-9 РОКІВ

MEANS OF CHOREOGRAPHY FOR PRIMARY TRAINING IN RHYTHMIC GYMNASTICS FOR GIRLS AGED 6-9 YEARS

Сосіна Валентина Юріївна,

кандидат педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри хореографії та
мистецтвознавства,
Львівський державний університет фізичної
культури
ім. Івана Боберського,
Львів, Україна,
<https://orcid.org/0000-0003-4866-532X>,
valentina.sosina@gmail.com

Valentyna Sosina,

PhD in Pedagogy, Professor,
Head of the Department of Choreography
and Art Studies,
Lviv State University of Physical Culture
Ivan Boberskyi Lviv State University
of Physical Culture,
Lviv, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0003-4866-532X>,
valentina.sosina@gmail.com

Мазур Ірина Володимирівна,

народна артистка України,
доцент кафедри хореографії та
мистецтвознавства,
Львівський державний університет
фізичної культури
ім. Івана Боберського,
Львів, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-3595-6737>,
mazur.kubok.leva@gmail.com

Iryna Mazur,

People's Artist of Ukraine, Associate Professor
at the Department of Choreography
and Art Studies,
Lviv State University of Physical Culture
Ivan Boberskyi State University
of Physical Culture,
Lviv, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-3595-6737>,
mazur.kubok.leva@gmail.com

Токар Тетяна Василівна,

викладачка кафедри хореографії та
мистецтвознавства,
Львівський державний університет фізичної
культури
ім. Івана Боберського,
Львів, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-2723-6094>,
tanatokar824@gmail.com

Tetiana Tokar,

Lecturer at the Department of Choreography
and Art History,
Lviv State University of Physical Culture
Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical
Culture,
Lviv, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-2723-6094>,
tanatokar824@gmail.com

Анотація

Мета дослідження – виявити чинники підвищення ефективності хореографічної підготовки в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки та сформулювати пропозиції щодо вдосконалення програми з використанням засобів хореографії для гімнасток 6–9 років, які займаються

Abstract

The purpose of the research is to identify the factors of increasing the effectiveness of choreographic training in rhythmic gymnastics at the stage of primary training and to formulate proposals for improving the programme using choreography for gymnasts aged 6-9 years who are engaged in rhythmic gym-



художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. **Методологія** дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення; педагогічне спостереження; опитування; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. **Наукова новизна** дослідження полягає у введенні до наукового обігу даних проведеного опитування фахівців та педагогічних спостережень, за результатами яких удосконалено систему хореографічної підготовки спортсменок, що займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки; у розробці методичних рекомендацій щодо використання програми хореографічної підготовки в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. **Висновки.** Доведено, що найбільше часу приділяється заняттям хореографією на етапі початкової підготовки, коли формується база для подальшого оволодіння складними руховими діями. В результаті аналізу літератури, документальних матеріалів, опитування фахівців з художньої гімнастики, педагогічних спостережень було удосконалено програму хореографічної підготовки для гімнасток на етапі початкової підготовки. Програма включає вправи біля опори та посеред залу в поєднанні з елементами вільної пластики, поворотами й стрибками з урахуванням виду спорту та підготовленості дітей 6–9 років. Експериментальна перевірка програми свідчить про її ефективність для гімнасток на етапі початкової підготовки. Впровадження удосконаленої програми хореографічної підготовки на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці дозволило не лише покращити результати виконання більшості хореографічних вправ, але й сприяло зниженню варіативності показників у групі (в середньому від 10,2% до 53,6%). Систематичні заняття хореографією сприяли якісному засвоєнню вправ класичного екзерсису на 24,2%, танцювальної зв'язки на 44,7% і базових стрибків на 34,8%.

Ключові слова:

хореографія в художній гімнастиці; хореографічна підготовка; художня гімнастика; початкова підготовка спортсмена; культура рухів.

nastics at the stage of primary training. **The research methodology** consists in theoretical analysis and generalisation; pedagogical observation; survey; method of expert assessments; pedagogical experiment; and methods of mathematical statistics. **The scientific novelty** of the research lies in the introduction into scientific circulation of the conducted survey's data of specialists and pedagogical observations, which resulted in the improvement of the system of choreographic training of female athletes engaged in rhythmic gymnastics at the stage of initial training; in the development of methodological recommendations for the use of the programme of choreographic training in rhythmic gymnastics at the stage of primary training. **Conclusions.** It has been proved that the most time is given to choreography classes at the stage of primary training when the basis for further mastering complicated motor actions is formed. As a result of the analysis of literature, documentary materials, a survey of rhythmic gymnastics specialists, and pedagogical observations, the programme of choreographic training for gymnasts at the stage of initial training was improved. The programme includes exercises at the barre and in the middle of the hall, combined with elements of free plastics, turns and jumps, taking into account the sport and fitness of children aged 6–9. Experimental verification of the programme shows its effectiveness for gymnasts at the stage of primary training. Implementation of the improved choreographic training programme at the initial training stage in rhythmic gymnastics not only allowed to improve the results of the majority of choreographic exercises, but also contributed to the reduction of variability of indicators in the group (on average from 10.2% to 53.6%). Systematic choreography classes contributed to the qualitative mastery of classical exercycle exercises by 24.2%, dance linkage by 44.7% and basic jumps by 34.8%.

Keywords:

choreography in rhythmic gymnastics; choreographic training; rhythmic gymnastics; primary training of an athlete; culture of movements.



Актуальність теми дослідження. Художня гімнастика – це вид спорту, створений на основі хореографічного мистецтва й наближений до нього більшою мірою, ніж решта техніко-естетичних видів спорту (ТЕВС). Правила змагань із цього виду спорту висувають значні вимоги до хореографічної підготовленості спортсменок, яка повинна спиратися на основи класичного танцю та включати всі відомі засоби хореографії. Сутність хореографічної підготовки в художній гімнастиці полягає в виборі адекватних засобів і методів підготовки спортсменів, особливостей їхнього застосування в залежності від специфіки спортивної діяльності, загальних тенденцій розвитку виду спорту, вимог правил змагань до спортивної діяльності, відмінностей методики підготовки артистів балету та спортсменів.

У сучасній художній гімнастиці значно підвищилися вимоги до виконавської майстерності гімнасток, у зв'язку з чим лише гармонія між складністю, композицією та виконанням дає гімнастці шанс стати переможницею на змаганнях різного рангу. Саме високий рівень розвитку артистичності, рухової виразності, танцювальності, музичних здібностей іноді стає вирішальним під час виставлення суддями балів спортсменкам за умови однакового рівня їхньої технічної підготовленості. Тому для перемоги на змаганнях недостатньо ідеально з точки зору техніки виконати елементи, виступи гімнасток мають бути виразними, яскравими та артистичними (Артем'єва & Мошенська, 2018; Сосіна, 2013). Усі ці якості та здібності розвиваються в процесі хореографічної підготовки спортсменок, які займаються художньою гімнастикою. Крім занять класичною хореографією, спортсменки використовують усі відомі засоби хореографічної підготовки; особлива увага приділяється вивченню та вдосконаленню елементів вільної пластики, стрибків, рівноваги й поворотів. Останнім часом дуже поширеними стали уроки хореографії біля опори, посеред залу та в партері з використанням різних предметів.

Для проведення дослідження було обрано етап початкової підготовки як один із найважливіших, оскільки саме на ньому закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю. Головна мета ранніх занять хореографією – це створення міцної бази для виховання здорового, сильного й гармонійно розвиненого молодого покоління.

Аналіз останніх досліджень. Питання хореографічної підготовки в спорті досліджувало чимало фахівців – Г. Артем'єва, Мошенська (2018), І. Іванов, О. Авраменко (2014), В. Сосіна (2013; 2021) та ін. У їхніх працях розглянуто значення хореографічної підготовки для досягнення майстерності в техніко-естетичних видах спорту, особливості використання засобів хореографії залежно від виду спортивної діяльності, способи адаптації вимог класичного танцю до вимог спорту.

Зауважимо, що Програма для ДЮСШ з художньої гімнастики, яка є основним нормативно-правовим документом і яким користуються тренери України, розроблена ще в 1999 році й не відповідає сьогоднішнім вимогам виду спорту (Федерація гімнастики України, 1999), про що ми зазначали (Сосіна, 2018). Основну частину тренувального процесу спрямовано на вдосконалення технічної підготовки без предмета та особливо з предметами. Загальний обсяг хореографічної підготовки згідно з Навчальною програмою на етапі початкової підготовки становить 27,3–33,3%; на етапі попередньої базової підготовки – 16,6–23,1%; спеціалізованої базової підготовки – 14,8–16,0% та на етапі підготовки до вищих досягнень – 12,7% від загальної кількості запланованих годин тренування (Сосіна,



2018). Проте цього часу, відведеного на хореографічну підготовку, вочевидь недостатньо для того, щоби виконати всі вимоги та досягти необхідного рівня майстерності в сучасній художній гімнастиці.9895583

Мета дослідження – виявити чинники підвищення ефективності хореографічної підготовки в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки та сформулювати пропозиції щодо вдосконалення програми з використанням засобів хореографії для гімнасток 6–9 років, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Художню гімнастику завжди вважали видом спорту, спорідненим із хореографічним мистецтвом, ба більше, вона була створена його основою. Класичний танець – це основа художньої гімнастики. Без перебільшення можна сказати, що це єдиний ТЕВС, де хореографічній підготовці гімнасток необхідно приділяти дуже багато уваги. Щоденні заняття хореографією потрібні спортсменкам для того, щоби «відчути своє тіло», оволодіти всіма позиціями рук, ніг, тулуба. Мета занять з класичної хореографії полягає в тому, щоби через виконання спеціальних вправ розвинути в гімнасток навички, без яких неможливо оволодіти танцювальною технікою (вिवоротність, стійкість, балетний крок, апломб, балон й елевация та ін.), вдосконалити техніку виконання хореографічних елементів водночас із вихованням виразності та артистичності.

На основі аналізу змісту навчальної програми з художньої гімнастики було визначено місце хореографічної підготовки в навчально-тренувальному процесі, яке становить від 6,6% до 22% загального часу тренувань. Дефіцит часу на проведення хореографічної роботи в художній гімнастиці та інших ТЕВС можна пояснити багатогранністю спортивної підготовки, де хореографія не є самостійним видом підготовки, а лише одним зі складників загальної системи водночас із технічною, фізичною, психологічною та іншими видами підготовки (Сосіна, 2018).

Для з'ясування думок тренерів щодо методики проведення хореографічної підготовки в художній гімнастиці було проведено опитування дванадцяти фахівців з художньої гімнастики, які працюють у спортивних клубах м. Львова. Результати опитування свідчать, що серед тренерів-хореографів, які працюють з юними гімнастками на етапі початкової підготовки, відсутні однотайні підходи щодо методики проведення занять з хореографії. Найбільші розбіжності думок тренерів викликали питання щодо засобів, методів хореографічної підготовки, а також завдань, які вона повинна вирішувати.

Аналіз традиційної методики проведення занять з хореографії на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці свідчить, що тренери та хореографи у зв'язку з відсутністю розробленої та структурованої навчальної програми з виду спорту, покладаються переважно на власний досвід та інтуїцію. Це призводить до відсутності єдиної методики підготовки юних гімнасток, використання різних підходів до навчання й удосконалення хореографічних вправ, відсутності планомірного й послідовного вивчення базових вправ хореографії.

На основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури, аналізу Навчальної програми з художньої гімнастики, опитування фахівців і педагогічних спостережень на навчально-тренувальних заняттях було вдосконалено програму хореографічної підготовки для гімнасток 6–9 років, які займаються на етапі початкової підготовки.



Під час удосконалення програми окреслено основні завдання хореографічної підготовки, до яких належать: 1) постановка корпусу, ніг, рук і голови в процесі оволодіння найпростішими вправами хореографії; 2) оволодіння основами класичного тренажу; 3) розвиток елементарних навичок координації (Іванов & Авраменко, 2014; Мартиненко, 2020; Цветкова, 2007).

Урок хореографії будувався за загальноприйнятною схемою і містив три частини: підготовчу, основну й заключну, зміст кожної з яких було вдосконалено й доповнено основними засобами хореографії. Удосконалена програма передбачала вивчення базових вправ класичного екзерсису, а також можливих їх різновидів і найпростіших поєднань. Завдяки цьому гімнастки опановували не лише техніку виконання основних хореографічних вправ, а й збагачували свій руховий досвід, поліпшували координацію, навчалися мислити під час виконання звичних рухів, вдосконалювали їхнє виконання.

Серед методів було використано наочний, словесний і практичний з його методичними прийомами (цілісної вправи, розподільної вправи, підвідних вправ та ін.), а також ігровий і змагальний. Урок хореографії проводився з обов'язковим музичним супроводом.

Група експертів оцінювала результати виконання вправ хореографії згідно з правилами змагань з художньої гімнастики. Контрольними вправами були визначені:

1) 7 основних вправ класичного екзерсису біля опори (демі та гранд пліе, батман тендю, батман тендю жете, ронд де жамб пар тер по точках, релеве, пор де бра, гранд батман жете). Експерти оцінювали точність, амплітудність, музикальність виконання вправ згідно з вимогами до виконання хореографічного екзерсису.

2) Танцювальна зв'язка, що складалася з 7 елементів: кроки польки з правої та лівої ноги, два схресних повороти на 180 градусів, чотири підскоки, асамбле й рівновага на одній нозі, друга назад. Експерти оцінювали якість виконання танцювальної зв'язки згідно з вимогами правил змагань з художньої гімнастики.

3) Техніка виконання 7 стрибків: поштовхом двома; поштовхом двома, згинаючи ноги вперед і назад; відкритий і закритий стрибок; кроком і торкаючись. Експерти оцінювали якість виконання стрибків згідно з вимогами правил змагань з художньої гімнастики.

Максимально можлива оцінка за кожну вправу становила 1 бал, гімнастка могла отримати за всі контрольні вправи від 0 до 21 балів.

Упровадження вдосконаленої програми хореографічної підготовки на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці дозволило не лише покращити результати виконання більшості хореографічних вправ, але й сприяли зниженню варіативності показників у групі (V %) (табл. 1). Систематичні заняття хореографією сприяли якісному засвоєнню вправ класичного екзерсису (на 24,2%), танцювальної зв'язки (на 44,7%) і базових стрибків (34,8%), а також зменшенню розкиду показників хореографічної підготовленості в групі (в середньому з 10,2% до 53,6%).

Особливо цінним, на наш погляд, є підвищення загального рівня хореографічної підготовленості в групі, оскільки в ній немає гімнасток, що відстають. Тобто, в процесі систематичних занять хореографією, вивчення й удосконалення базових рухів значно знизилася варіативність показників, їхній розкид за всіма складниками хореографічної підготовленості (рис. 1).



Таблиця 1

Показники хореографічної підготовленості гімнасток 6–9 років на етапі початкової підготовки в процесі експерименту (n=14)

| № п/п | Контрольні вправи | До експерименту | | Після експерименту | | Зміни | | P |
|-------|-----------------------------|-----------------|------|--------------------|------|-------|------|-------|
| | | X±σ, бали | V,% | X±σ, бали | V,% | (%) | V,% | |
| 1 | Вправи класичного екзерсису | 3,3±0,9 | 27,3 | 4,1±0,5 | 12,2 | 24,2 | 15,1 | >0,05 |
| 2 | Танцювальна зв'язка | 3,8±0,8 | 21,1 | 5,5±0,6 | 10,9 | 44,7 | 10,2 | >0,05 |
| 3 | Стрибки | 2,3±1,9 | 82,6 | 3,1±0,9 | 29,0 | 34,8 | 53,6 | >0,01 |

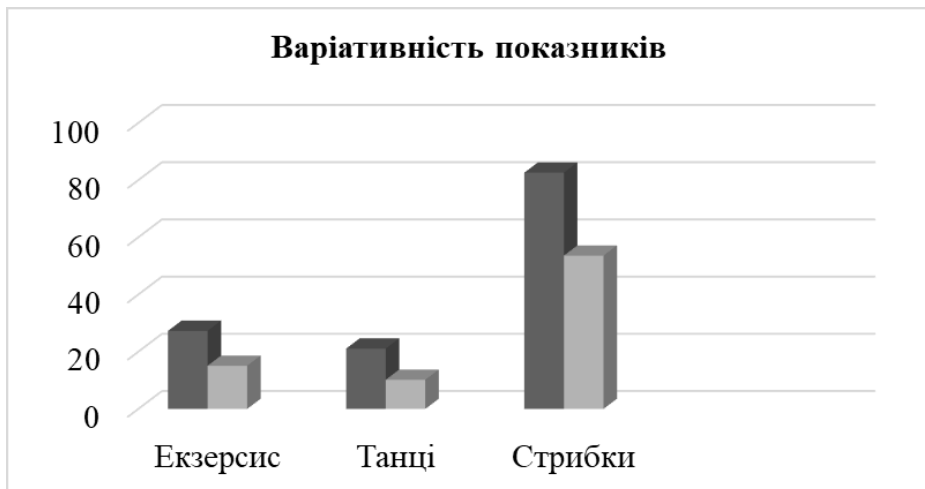


Рис. 1. Зміна варіативності показників хореографічної підготовленості в гімнасток на етапі початкової підготовки в процесі експерименту (%)

Навчання правильній техніці виконання становить одну з головних проблем спортивної підготовки в художній гімнастиці. Воно розпочинається з етапу початкової підготовки, з оволодіння базовими елементами хореографії та художньої гімнастики, переважно без предмету. Тому на етапі початкової підготовки так важливо навчити гімнасток правильного виконання хореографічних елементів, які вони могли здійснювати якісно й стабільно, оскільки на наступних етапах підготовки до цього вже додається потужна робота з предметами.

Наукова новизна дослідження полягає у введенні до наукового обігу даних проведеного опитування фахівців та педагогічних спостережень, за результатами яких удосконалено систему хореографічної підготовки спортсменок, що займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки; у розробці мето-



дичних рекомендацій щодо використання програми хореографічної підготовки в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки.

Висновки. Аналіз наявної навчальної програми для ДЮСШ з художньої гімнастики засвідчив її застарілість та відсутність врахування сучасних тенденцій розвитку виду спорту, особливостей змагальної діяльності, видів змагальної програми (групові вправи чи індивідуальні виступи), які набувають суттєвого значення в процесі хореографічної підготовки. Тренери та хореографи найчастіше орієнтуються не на застарілі вимоги навчальної програми, а на власний досвід та інтуїцію під час навчання й планування хореографічної підготовки зі спортсменками.

Результати опитування фахівців з художньої гімнастики свідчать, що серед тренерів та хореографів відсутні однакові підходи щодо методики проведення занять з хореографії на етапі початкової підготовки. Найбільші розбіжності думок тренерів викликали проблеми використання засобів, методів хореографічної підготовки, а також завдань, які вона повинна вирішувати.

На основі огляду науково-методичної та спеціальної літератури, аналізу Навчальної програми для ДЮСШ з художньої гімнастики, опитування фахівців, а також на основі педагогічних спостережень удосконалено програму хореографічної підготовки для гімнасток 6–9 років на етапі початкової підготовки. Під час удосконалення програми окреслено основні завдання хореографічної підготовки, доповнено частини уроку хореографії основними засобами. Програма передбачає вивчення базових вправ класичного екзерсису, найпростіших видів стрибків, поворотів, елементів вільної пластики, що дає змогу гімнасткам оволодіти технікою виконання хореографічних вправ, збагатити свій руховий досвід, покращити координацію та ін. Серед методів використано наочний, словесний і практичний та їхні методичні прийоми, а також ігровий і змагальний. Урок хореографії має проводитися з обов'язковим музичним супроводом.

Упровадження вдосконаленої програми хореографічної підготовки на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці дозволило не лише покращити результати виконання більшості хореографічних вправ, але й сприяло зниженню варіативності показників у групі (в середньому від 10,2% до 53,6%). Систематичні заняття хореографією сприяли якісному засвоєнню вправ класичного екзерсису на 24,2%, танцювальної зв'язки на 44,7% і базових стрибків на 34,8%.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Артем'єва, Г., & Мошенська, Т. (2018). Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4(66), 32–36.
- Іванов, І. В., & Авраменко, О. В. (2014, 10–12 грудня). 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 конференції] (с. 73–76). Харківська державна академія фізичної культури. <https://bit.ly/3U7VSjG>
- Мартиненко, О. (2020). Пошуки інноваційних підходів до методики викладання класичного танцю (початковий етап) у закладах позашкільної освіти. В О. А. Плахотнюк (Ред.), *Кінезіологія танцю* (с. 162–180). Сполом.



- Сосіна, В. Ю. (2013, 18–19 квітня). Особливості хореографічної підготовки спортсменів. В А. Підлипська (Упоряд.), *Хореографічна та театральна культура України: педагогічні та мистецькі виміри* [Матеріали конференції] (Ч. 1, с. 231–234). Видавничий центр КНУКіМ.
- Сосіна, В. Ю. (2018). Аналіз навчальних програм з техніко-естетичних видів спорту у контексті вимог до хореографічної підготовки. В О. А. Плахотнюк (Упоряд.), *Кінезіологія танцю та складно-координаційних видів спорту* (с. 142–150). Споллом.
- Сосіна, В. Ю. (2021). *Хореографія в спорті*. Олімпійська література.
- Федерація гімнастики України. (1999). *Художня гімнастика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності*. Державний комітет України з фізичної культури і спорту.
- Цветкова, Л. Ю. (2007). *Методика викладання класичного танцю* (2-ге вид.). Альтерпрес.

REFERENCES

- Artemieva, H., & Moshenska, T. (2018). Rol i znachennia khoreohrafii u himnastychnykh i tantsiuvalnykh vydakh sportu [Role and importance of choreography in gymnastic and dance sports]. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 4(66), 32–36 [in Ukrainian].
- Federatsiia himnastyky Ukrainy. (1999). *Khudozhnia himnastyka: navchalna prohrama dlia dytiachycho-iunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiachycho-iunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti* [Rhythmic gymnastics: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills]. Derzhavnyi komitet Ukrainy z fizychnoi kultury i sportu [in Ukrainian].
- Ivanov, I. V., & Avramenko, O. V. (2014, December 10–12). Teoretychne obgruntuvannia predmetnoho vvychnennia 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 an educational discipline in the professional training of coaches in complex coordination sports with musical accompaniment]. In *Fizychna kultura, sport ta zdorovia* [Physical culture, sport and health] [Conference proceedings] (pp. 73–76). Kharkiv State Academy of Physical Culture. <https://bit.ly/3U7VSjG> [in Ukrainian].
- Martynenko, O. (2020). Poshuky innovatsiinykh pidkhodiv do metodyky vykladannia klasychnoho tantsiu (pochatkovyi etap) u zakladakh pozashkilnoi osvity [The search for innovative approaches to the method of teaching classical dance (initial stage) in out-of-school education institutions]. In O. A. Plakhotniuk (Ed.), *Kineziolohiia tantsiu* [Kinesiology of dance] (pp. 162–180). Spolom [in Ukrainian].
- Sosina, V. Yu. (2013, April 18–19). Osoblyvosti khoreohrafichnoi pidhotovky sportsmeniv [Peculiarities of choreographic training of athletes]. In A. Pidlypska (Comp.), *Khoreohrafichna ta teatralna kultura Ukrainy: pedahohichni ta mystetski vymiry* [Choreographic and theatrical culture of Ukraine: Pedagogical and artistic dimensions] [Conference proceedings] (Pt. 1., pp. 231–234). KNUCA Publishing Centre [in Ukrainian].
- Sosina, V. Yu. (2018). Analiz navchalnykh program z tekhniko-estetychnykh vydiv sportu u konteksti vymoh do khoreohrafichnoi pidhotovky [Analysis of training programs for technical and aesthetic sports in the context of requirements for choreographic training]. In O. A. Plakhotniuk (Comp.), *Kineziolohiia tantsiu ta skladno-koordinatsiinykh vydiv sportu* [Kinesiology of dance and complex coordination sports] (pp. 142–150). Spolom [in Ukrainian].
- Sosina, V. Yu. (2021). *Khoreohrafiia v sporti* [Choreography in sports]. Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
- Tsvietkova, L. Yu. (2007). *Metodyka vykladannia klasychnoho tantsiu* [Methods of teaching classical dance] (2nd ed.). Alterpres [in Ukrainian].