

ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ: ІНТЕГРАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ І ХУДОЖНІХ АСПЕКТІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Омельяненко Катерина Анатоліївна,
викладач кафедри хореографії та спортивних дисциплін
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-6506-9784

Стаття присвячена всебічному аналізу хореографічної підготовки в художній гімнастиці, зокрема дослідженню взаємозв'язку технічних і художніх аспектів, що сприяють розвитку спортивної майстерності. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури показав важливість хореографії як основи для формування виразної техніки виконання спортивних елементів і гармонійного взаємодії з предметами, що є невід'ємною частиною тренувального процесу в художній гімнастиці. Було встановлено, що ключові компоненти хореографічної підготовки: класичний екзерсис, народно-характерні танці, сучасна хореографія завдають потужного впливу на розвиток фізичних якостей, таких як гнучкість, координація, пластичність і сила. Крім того, слід звернути увагу на роль творчого підходу у створенні танцювальних композицій, які не тільки допомагають спортсменкам покращити технічну майстерність, але й значно підвищують рівень емоційної виразності на виступах. Важливим аспектом є здатність виразити характер і настрій через рух, що стає основою для створення яскравих образів, особлива увага акцентується на розвитку хореографічної виразності, що є критично важливим для командної майстерності. Узагальнення результатів наукових досліджень свідчать про те, що хореографічна підготовка в художній гімнастиці є багатограничним процесом, що охоплює не лише технічний, але й творчий розвиток спортсменок. Взаємодія технічних і художніх аспектів дозволяє значно покращити рівень майстерності, виразності та емоційної насиченості виступів. Важливість системного підходу до тренувань, поєднання фізичних і психологічних аспектів, а також творчого розвитку у співпраці з хореографом робить підготовку спортсменок більш комплексною та ефективною, що веде до високих досягнень у художній гімнастиці. Ці висновки фокусуються на фізичних тренуваннях, що інтегруються з художнім виконанням. Вагомим є вдосконалення техніки спортивних елементів, таких як обертання, стрибки, акробатичні вправи, у поєднанні з вмінням тримати рівновагу і підтримувати естетичний вигляд руху. Система тренувань повинна поєднувати фізичні й психологічні навантаження, що дозволяють досягти максимальних результатів у виступах, зберігаючи при цьому індивідуальність кожної спортсменки.

Ключові слова: хореографічна підготовка, художня гімнастика, технічні аспекти, художні аспекти, спортивна майстерність, виразність, творчий підхід, групові виступи.

Omelianenko Kateryna. Choreographic training in rhythmic gymnastics: integration of technical and artistic aspects for the development of sports skills

The article is devoted to a comprehensive analysis of choreographic training in rhythmic gymnastics, in particular, to the study of the relationship between technical and artistic aspects that contribute to the development of sportsmanship. Theoretical analysis of scientific and methodological literature showed the importance of choreography as a basis for the formation of expressive technique for performing sports elements and harmonious interaction with objects, which is an integral part of the training process in rhythmic gymnastics. It was found that the key components of choreographic training: classical exercises, folk dances, modern choreography have a powerful impact on the development of physical qualities, such as flexibility, coordination, plasticity and strength. In addition, attention should be paid to the role of a creative approach in creating dance compositions, which not only help athletes improve technical skill, but also significantly increase the level of emotional expressiveness in performances. An important aspect is the ability to express character and mood through movement, which becomes the basis for creating vivid images, special attention is paid to the development of choreographic expressiveness, which is critically important for team skill. The generalization of the results of scientific research indicates that choreographic training in rhythmic gymnastics is a multifaceted process that encompasses not only the technical, but also the creative development of athletes. The interaction of technical and artistic aspects allows to significantly improve the level of skill, expressiveness and emotional richness of performances. The importance of a systematic approach to training, a combination of physical and psychological aspects, as well as creative development in cooperation with a choreographer makes the training of athletes more comprehensive and effective, which leads to high achievements in rhythmic gymnastics. These conclusions focus on physical training that is integrated with artistic performance. It is important to improve the technique of sports elements, such as rotations, jumps, acrobatic exercises, combined with the ability to keep balance and maintain the aesthetic appearance of movement. The training system should combine physical and psychological loads, allowing to achieve maximum results in performances, while maintaining the individuality of each athlete.

Key words: choreographic training, rhythmic gymnastics, technical aspects, artistic aspects, sportsmanship, expressiveness, creative approach, group performances.

Вступ. Хореографічна підготовка є однією з ключових складових тренувального процесу в художній гімнастиці, оскільки вона визначає не лише технічні аспекти виконання вправ, а й рівень виразності та есте-

тики рухів спортсменок. Художня гімнастика, як вид спорту, має тісний зв'язок з хореографічним мистецтвом, адже в основі кожного виступу лежать не лише спортивні елементи, а й художнє оформлення, рухова

виразність та здатність створювати емоційно насичені образи.

У зв'язку з цим, на сьогоднішній день важливим є дослідження інтеграції технічних і художніх аспектів у тренувальний процес, що дозволяє підвищити загальний рівень спортивної майстерності гімнасток. Врахування хореографічних елементів, таких як класичний екзерсис, народно-характерні танці та сучасні хореографічні техніки, сприяє розвитку таких якостей, як гнучкість, пластичність, координація, синхронізація та виразність рухів.

Дослідження в цій сфері є важливим для розуміння того, як систематична хореографічна підготовка може покращити техніку володіння предметами, а також допомогти в підготовці гімнасток до складних групових виступів, що вимагають синхронності та високої командної майстерності. Враховуючи сучасний рівень конкуренції в художній гімнастиці, дослідження цієї проблеми набуває особливої актуальності.

Особливу увагу до вивчення хореографічної підготовки в художній гімнастиці приділяють українські науковці, серед яких можна виділити роботи таких дослідників, як В. Сосіна, Я. Коваленко та В. Болобан, які аналізують зв'язок між технікою виконання вправ і хореографічною майстерністю, а також досліджують роль хореографії у формуванні фізичних та естетичних якостей спортсменок. І. Ткаченко, акцентує увагу на важливості класичного танцю для розвитку пластичності та координації рухів, а Ю. Горських підкреслює роль синхронності в групових виступах та командних формаціях. Сучасні дослідження українських учених допомагають глибше зрозуміти механізми інтеграції хореографії в спортивний процес, що сприяє формуванню висококласних гімнасток, здатних досягати успіху на міжнародній арені [1; 2].

Мета статті – проаналізувати особливості хореографічної підготовки в художній гімнастиці, зосереджуючись на інтеграції технічних і художніх аспектів з метою вдосконалення спортивної майстерності.

Матеріали і методи. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів дослідження. Серед загальнонаукових методів застосовувалися: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація – для визначення ступеня наукової розробленості проблеми. До конкретно-наукових методів належить термінологічний аналіз, що дав змогу уточнити базові поняття дослідження, та історико-генетичний метод, за допомогою якого було висвітлено окремі історичні аспекти досліджуваного феномену.

Результати дослідження. Хореографія в спорті стала невід'ємною частиною підготовки спортсменів високого класу, утвердившись як специфічний засіб тренувального процесу. Термін «хореографія» охоплює не лише мистецтво створення танцю, але й всі різновиди танцювального та мімічного мистецтва, що дозволяють розвивати фізичну і виразну складову руху. Важливим аспектом цього процесу є взаємодія гімнасток з мистецтвом, яке, у своєму фундаментальному значенні, є відображенням реальності через художні образи.

Хореографія як специфічний вид діяльності створює умови для формування у спортсменок здатності передавати емоційні стани та переживання через рухи тіла, що виходить за межі фізичних вправ, підкреслюючи значущість образотворчих аспектів. Міміка та тілесна динаміка стають основними інструментами передачі настроїв, емоційних відтінків та внутрішніх переживань, що характеризують хореографічні композиції в художній гімнастиці. Важливо зазначити, що процес навчання хореографії не лише сприяє фізичному розвитку, але й дозволяє створювати образи, що мають глибокий емоційний зміст та виразність, що є однією з основних рис художньо-спортивного виконання [5].

Таким чином, хореографія в контексті художньої гімнастики сприяє не тільки фізичній підготовці спортсменок, але й розвитку їхнього емоційного інтелекту та здатності передавати складні емоційні образи через танцювальні рухи та міміку, що додає спортивному процесу виразності й мистецької цінності. Одним з ключових досягнень хореографічної підготовки є зміцнення опорно-рухового апарату, що забезпечує не лише ефективність виконання складних елементів, але й запобігає травмам та покращує загальний рівень витривалості спортсменки. У цьому контексті хореографія виконує роль не лише засобу для досягнення технічної майстерності, але й важливого елементу для підтримки загальної фізичної форми.

Зокрема, важливим елементом хореографічної підготовки є формування культури рухів, яка передбачає не тільки технічну досконалість, але й здатність до творчого осмислення кожного руху. Це дозволяє гімнастці розвивати індивідуальний стиль, інтегруючи елементи виразності й емоційності у виконанні. Отже, заняття хореографією є важливим етапом не тільки для розвитку фізичних якостей, але й для вдосконалення творчого потенціалу спортсменки, що є основою для досягнення високих результатів у художній гімнастиці. Включення народно-характерних, історико-бутових та сучасних бальних танців у тренувальний процес має важливе значення для ознайомлення спортсменок з багатством культурної спадщини різних народів, що розширює їх світогляд та формує емоційну чутливість до різних культурних традицій [6].

Таке поєднання рухової та музичної складових тренувань дає можливість не лише розвивати фізичні якості, але й поглиблювати музичні знання та виховувати відчуття ритму, що є необхідною умовою для досягнення високої виразності в виконанні танцювальних елементів. Використання музики на уроках хореографії дозволяє гімнасткам ознайомитись з основами музичної грамоти, а також з творчістю різних композиторів, що сприяє розвитку музикальності та здатності інтерпретувати музику через рухи тіла. Крім того, такий підхід до навчання розвиває інтелектуальні здібності спортсменок, стимулюючи їх до більш глибокого осмислення рухів, зв'язку між рухом і музичним супроводом, а також до творчого підходу у виконанні спортивних програм [1].

Слід зауважити, що процес хореографічної підготовки здійснюється в рамках спеціалізованих занять, які мають різноманітний зміст. Зокрема, заняття включають розминки та уроки класичного, народно-характерного і сучасного танцю, що сприяють розвитку основних координаційних та фізичних навичок, таких як гнучкість, ритм, витривалість та стійкість. Класична хореографія, яка є основою для багатьох інших стилів, фокусується на розвитку техніки виконання, витонченості рухів та формуванні правильної осанки. Народно-характерні танці дозволяють познайомитися з етнічними особливостями руху та виразності різних народів, тоді як сучасна хореографія відкриває можливості для творчого вираження та новаторських підходів. Окрім цього, хореографічна підготовка включає навчання танцювальним і спортивно-танцювальним композиціям, що дозволяє спортсменкам працювати над складними руховими елементами та інтеграцією танцювальних технік з спортивними аспектами. Це створює умови для формування індивідуального стилю виконання та підвищує загальний рівень підготовленості [4].

Хореографічна підготовка в художній гімнастиці має низку специфічних особливостей, які визначають її роль і місце в загальному контексті спортивної підготовки. Ці особливості значною мірою зумовлені різницею в цілях та завданнях, які стоять перед гімнастками та балеринами. Якщо для балерин хореографія є основним видом діяльності, то для гімнасток вона є лише складовою частиною більш комплексної підготовки, спрямованої на досягнення високих спортивних результатів. Це розмежування має вирішальне значення для організації навчально-тренувального процесу і визначає специфіку роботи хореографа в контексті художньої гімнастики [3; 5].

Першим наслідком цієї різниці є те, що хореографічна підготовка для гімнасток є лише частиною загального навчально-тренувального процесу і повинна бути тісно інтегрована з іншими видами підготовки, такими як фізична, технічна та тактична. Тільки в цьому випадку можна досягти оптимального розвитку всіх необхідних якостей спортсменок, забезпечити синергію між хореографією і спортивними елементами, що дозволяє підвищити рівень виразності та ефективності виконання композицій у художній гімнастиці.

Другим важливим аспектом є обмежений час, який може бути виділений для хореографічної підготовки, що є суттєвою особливістю роботи з гімнастками. Дефіцит часу пояснюється тим, що хореографія є не основним, а додатковим видом діяльності, а також тим, що існують певні вікові обмеження для спортсменок. Якщо для балерин 18 років є початком їхньої кар'єри в театрі, то для гімнасток це вже пік спортивної кар'єри, що накладає додаткові вимоги щодо інтенсивності та специфіки тренувального процесу. У зв'язку з цим хореографи, працюючи з гімнастками, повинні враховувати не тільки часові обмеження, але й вік та рівень фізичної підготовленості спортсменок, що впливає на методи і техніки навчання. Таким чином, ефективність хореографічної підготовки в художній гімнастиці визна-

чається здатністю органічно поєднати цей елемент із загальною тренувальною програмою, а також врахуванням специфічних обмежень часу та фізіологічних особливостей гімнасток на різних етапах їхньої кар'єри [8].

Коли мова йде про застосування хореографії в художній гімнастиці, основною складовою є класичний екзерсис – школа класичного танцю, яка є фундаментом для всього хореографічного мистецтва. Ця школа, що розвивалась протягом майже трьох століть, є систематизованим комплексом рухів, що дозволяє розвивати техніку танцю та фізичні здібності учнів.

Класичний екзерсис складається з чітко структурованих і систематизованих рухів, у яких немає нічого випадкового чи надмірного. Головною метою цього комплексу є розвиток тіла та освоєння рухів через постійно повторювані, варіативні та ускладнені вправи, що сприяють удосконаленню координації та контролю над власним тілом. Цей процес спрямований на комплексне тренування всіх м'язових груп, що включає поступове розігрівання кожної м'язи та суглоба, а також на вивчення найбільш різноманітних положень рук, ніг, корпусу та голови. Крім того, класичний екзерсис забезпечує засвоєння широкого спектра поз та рухів, а також навчає логічним і плавним переходам між ними [8].

Художня гімнастика традиційно вважається видом спорту, тісно пов'язаним з хореографічним мистецтвом, оскільки її основи формувалися саме на його базі. Це сприяло розвитку художньої гімнастики як дисципліни, де рухи не лише демонструють фізичні можливості спортсменки, але й виражають емоції, настрої та естетичну ідею через танцювальну техніку. Важливим аспектом є те, що класична хореографія, як один із основних елементів підготовки, дозволяє спортсменкам досягти високої виразності рухів і сформувати культуру тілесних виражень.

Наукові дослідження останніх років підтверджують, що зростання вимог до виконавської майстерності в художній гімнастиці безпосередньо пов'язане з необхідністю глибокої технічної підготовки та емоційної виразності, які часто досягаються завдяки систематичним заняттям класичним танцем. Протягом багатьох століть класичний танець формувався як вища форма рухового мистецтва, що передбачала не тільки фізичну техніку, а й емоційну глибину виконання. Тому досвід, накопичений за цей час у навчанні класичного танцю, є надзвичайно актуальним для сучасних гімнасток. Зокрема, система класичного екзерсису дозволяє розвивати гнучкість, координацію, пластичність, що є основою для виконання складних спортивних елементів.

Таким чином, інтеграція принципів класичної хореографії в тренувальний процес художніх гімнасток дозволяє досягти необхідної синергії між технічними вимогами та естетичними аспектами виступу. Це забезпечує не лише високий рівень фізичної підготовленості, а й дозволяє створити образи, що відповідають вимогам сучасного спортивного мистецтва, де важлива не лише технічна складність, але й емоційне та художнє сприйняття виконання.

У сучасних наукових дослідженнях хореографії та спортивної гімнастики виділяються кілька важливих аспектів, пов'язаних із фізичним, технічним та емоційним розвитком спортсменок. Одним із таких напрямків є дослідження В. Тодорової, яка зосереджує свою увагу на взаємозв'язку хореографії та спортивної підготовки в художній гімнастиці. За її словами, інтеграція цих компонентів дозволяє гімнасткам досягти високого рівня як у технічному виконанні, так і в художній виразності [7].

Іншим важливим доробком для нашого дослідження є робота Г. Різатдінової та Ю. Литвиненко, які приділяють особливу увагу питанням застосування хореографії для розвитку координації та рухової точності у спортивній підготовці. Вони підкреслюють важливість інтердисциплінарного підходу, де хореографія виступає як не лише мистецький, але й важливий технічний інструмент, що дозволяє вдосконалювати складні спортивні елементи. За словами І. Ткаченко, використання класичних танцювальних елементів у тренувальному процесі сприяє розвитку таких фізичних якостей, як гнучкість, рівновага та сила, що є критично важливими для художніх гімнасток [3].

Таким чином, сучасні дослідження у сфері хореографії та спортивної гімнастики підкреслюють важливість комплексного підходу, що поєднує технічні, фізіологічні та психологічні аспекти підготовки спортсменок. Наукові роботи українських вчених допомагають глибше розуміти роль хореографії у спортивній практиці та забезпечують основу для подальшого вдосконалення методик тренувань у художній гімнастиці.

Особливості художньої гімнастики вносять у хореографічні заняття свої специфічні елементи та завдання. Зокрема, техніка володіння м'ячем, яка передбачає м'якість і плавність рухів, вимагає включення у хореографічні уроки елементів вільної пластики, таких як хвилі, півхвилі та подібні рухи. Ці елементи сприяють розвитку гнучкості та координації, необхідних для виразного та технічно вірного виконання вправ із м'ячем. Більш того, рухи, пов'язані з виконанням кидків предметів, що супроводжуються пружними рухами ніг, а також змахами тулуба та руками, вимагають включення в уроки хореографії вправ, які розвивають пружні рухи та ефективні змахи. Такі вправи допомагають підготувати гімнасток до виконання складних технічних елементів, забезпечуючи високу точність та динамічність у виконанні.

Окрему увагу в хореографії художньої гімнастики приділяють розвитку гнучкості не лише великих суглобів (тазостегнових, плечових, рухливості хребта), але

й дрібних суглобів, зокрема променево-зап'ясткових та плюсневих. Це надзвичайно важливо для успішного освоєння техніки роботи з предметами, адже злагоджене функціонування всіх частин тіла є необхідною умовою для досягнення високих результатів у виконанні складних елементів гімнастичних вправ. Таким чином, хореографічна підготовка в художній гімнастиці має на меті комплексний розвиток не лише основних фізичних якостей, але й забезпечує технічну основу для майстерного володіння спортивними предметами, що є важливою складовою спортивного прогресу.

У художній гімнастиці важливою складовою тренувального процесу є не тільки освоєння раціональної техніки виконання елементів (наприклад, стрибків із змахами рук), а й техніка взаємодії гімнастки з предметом. Для виконання складних елементів, таких як стрибки без використання змахів рук, необхідно навчити спортсменок контролювати рухи тіла і предмета одночасно. Це вимагає від гімнасток розвитку не лише фізичних здібностей, а й здатності синхронізувати свої рухи з об'єктом, що використовується [3].

Задача хореографічної підготовки в цьому контексті полягає в тому, щоб забезпечити високий рівень взаємодії між гімнасткою та предметом, оскільки художня гімнастика вимагає виконання складних та виразних рухів з різними інструментами, такими як м'яч, обруч, скакалка, булави. Вміння виконувати елементи беззаперечно і з мінімальними помилками, при цьому зберігаючи плавність і естетику руху, є необхідною умовою для досягнення високих спортивних результатів. Під час виконання групових комбінацій на місці або при русі в різних напрямках (прямі, діагоналі, дуги) необхідно чітко синхронізувати рухи кожної гімнастки, що потребує високого рівня координації та концентрації. Таким чином, хореографічна підготовка є не лише важливим елементом технічної підготовки, а й базовим засобом формування командної взаємодії, що значно впливає на результати групових виступів у художній гімнастиці.

Висновок. Хореографічна підготовка в художній гімнастиці є багатограним інтегруючим процесом, що охоплює не лише технічний, але й творчий розвиток спортсменок. Взаємодія технічних і художніх аспектів дозволяє значно покращити рівень майстерності, виразності та емоційної насиченості виступів. Важливість системного підходу до тренувань, поєднання фізичних і психологічних аспектів, а також творчого розвитку у співпраці з хореографом робить підготовку спортсменок більш комплексною та ефективною, що веде до високих досягнень у художній гімнастиці.

Література:

1. Горських Ю. Гімнастика в хореографії: навчальний посібник для студентів-хореографів. Суми : ФОП «Цьома С.П.», 2016. 92 с.
2. Коваленко Я., Болобан В. Побудова змагальних композицій групових вправ у художній гімнастиці. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 20–23.
3. Різатдінова Г.С., Литвиненко Ю.В. Технічна підготовка в художній гімнастиці: проблеми та перспективи. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: Матеріали V Всеукр. електр. конф.*, 18 травня 2017 р. К.: НУФВСУ, 2017. С. 34–36.
4. Сосіна В.Ю. Шляхи інтеграції хореографічного мистецтва та техніко-естетичних видів спорту. *Танцювальні студії*. 2018. Вип. 1. С. 81–90.

5. Ткаченко І. Оздоровче значення занять з гімнастики та хореографії у підготовці фахівців у галузі фізичної культури. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: I Міжнародна науково-практична конференція*. (3 – 4 жовтня 2019 року). Харків, 2019. С. 87–90.
6. Ткаченко І., Чень Чжень. Методики викладання класичного танцю для спортсменів-гімнастів. *Priority directions of science and technology development: V Міжнародна науково-практична конференція* (24 – 26 січня 2021 року, м. Київ, Україна). Київ, 2021. С. 911–916.
7. Тодорова В. Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту. *Наука і освіта*. 2015. С. 119–124.
8. Цвєткова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю: підручник. 2 вид. Київ : Альтерпрес, 2007. 324 с.

References:

1. Horskykh Yu. (2016). *Himnastyka v khoreohrafiyi: navchal'nyy posibnyk dlya studentiv-khoreohrafov* [Gymnastics in choreography: a textbook for choreographer students]. Sumy: FOP "Tsoma S.P.", 92 p. [in Ukrainian].
2. Kovalenko Ya., Boloban V. (2017). *Pobudova zmahal'nykh kompozytsiy hrupovykh vprav u khudozhniy himnastytsi* [Construction of competitive compositions of group exercises in rhythmic gymnastics]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and methods of physical education and sports*. no 1, pp. 20–23. [in Ukrainian].
3. Rizatdinova H.S., Lytvynenko Yu.V. (2017). *Tekhnichna pidhotovka v khudozhniy himnastytsi: problemy ta perspektyvy* [Technical training in rhythmic gymnastics: problems and prospects]. *Suchasni biomekhanichni ta informatsiyi tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni i sporti: Materialy V Vseukr. elektr. konf. – Modern biomechanical and information technologies in physical education and sports: Materials V All-Ukrainian Elektr. conf.*, May 18, K.: NUFVSU, pp. 34-36. [in Ukrainian].
4. Sosina V.Yu. (2018). *Shlyakhy intehratsiyi khoreohrafichnoho mystetstva ta tekhniko-estetychnykh vydiv sportu* [Ways of integrating choreographic art and technical and aesthetic sports]. *Tantsyuval'ni studiyi – Dance studios*. Issue 1. pp. 81–90. [in Ukrainian].
5. Tkachenko I. (2019). *Ozдорovche znachennya zanyat' z himnastyky ta khoreohrafiyi u pidhotovtsi fakhivtsiv u haluzi fizychnoyi kul'tury* [The health value of gymnastics and choreography classes in the training of specialists in the field of physical culture]. *Zdorov'ya natsiyi i vdoskonalennya fizkul'turno-sportyvnoyi osvity: I Mizhnarodna naukovopraktychna konferentsiya – National health and improvement of physical education and sports education: I International scientific and practical conference*. (October 3–4). Kharkiv, 2019. pp. 87 – 90. [in Ukrainian].
6. Tkachenko I., Chen Zhen. (2021). *Metodyky vykladannya klasychnoho tantsyu dlya sport smeniv-himnastiv* [Methods of teaching classical dance for gymnasts]. *Priority directions of science and technology development: V Mizhnarodna naukovopraktychna konferentsiya – Priority directions of science and technology development: V International Scientific and Practical Conference* (January 24 – 26). Kyiv. pp. 911 – 916. [in Ukrainian].
7. Todorova V. H. (2015). *Suchasnyy stan i perspektyvy khoreohrafichnoyi pidhotovky v skladnokoordynatsiynnykh vydakh sportu* [Current state and prospects of choreographic training in complex coordination sports]. *Nauka i osvita – Science and education*. pp. 119–124. [in Ukrainian].
8. Tsvetkova L. Yu. (2007). *Metodyka vykladannya klasychnoho tantsyu: pidruchnyk*. [Methodology of teaching classical dance: textbook]. 2nd ed. – Kyiv: Alterpress, 324 p. [in Ukrainian].