УДК 378.016:793.3:[37.091.12.011.2–051:796.035
DOI https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.6.6

Юлія ПАРИШКУРА
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту,
Державний торгівельно-економічний університет,
вул. Кіото, 19, м. Київ, Україна, 02156
ORCID: 0000-0002-8777-1726

Ірина ТКАЧЕНКО
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри хореографії та музичного мистецтва,
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка,
вул. Роменська, 87, м. Суми, 40000
ORCID: 0000-0002-7612-1082

Ірина ЯНЧЕНКО
старший викладач кафедри фізичної культури і спорту,
Державний торгівельно-економічний університет,
вул. Кіото, 19, м. Київ, Україна, 02156
ORCID: 0000-0002-8614-4800

Yuliia PARYSHKURA
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Physical Culture and Sports,
State University of Trade and Economics,
19, Kyoto str., Kyiv, Ukraine, 02156
ORCID: 0000-0002-8777-1726

Iryna TKACHENKO
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Choreography and Musical Art,
Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko,
87, Romenska str., Sumy, Ukraine, 40000
ORCID: 0000-0002-7612-1082

Iryna YANCHENKO
Senior Lecturer at the Department of Physical Culture and Sports,
State University of Trade and Economics,
19, Kyoto str., Kyiv, Ukraine, 02156
ORCID: 0000-0002-8614-4800

ОБГУНТУВАННЯ ВИМОГ ТА ЕТАПІВ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФІТНЕСІ

FOUNDATION OF THE STAGES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN THE FITNESS

Актуальність статті. *Відмінна виконавська майстерність поєднує хореографічне мистецтво та фітнес, особливо у тих його видах, де основним засобом виступають танцювальні рухи, з яких складаються композиції та комплекси. Педагог виступає не тільки як методист, а і як рольова модель. Отже, важливою умовою у підготовці майбутніх фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт є формування хореографічної підготовленості у процесі здобуття освіти, тих освітніх компонентів, що включають фітнес.*

Мета роботи. *Здійснити аналіз хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту та обґрунтувати вимоги до хореографічної підготовленості майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, визначити етапи процесу хореографічної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту під час навчання у закладі вищої освіти.*

Методологія. *Аналіз, порівняння, зіставлення, обґрунтування вимог та етапів хореографічної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, бесіди з фітнес-тренерами (n=32,) та метод експертної оцінки.*

© Паришкура Ю., Ткаченко І., Янченко І., 2023

Наукова новизна. *Наукова новизна полягає у тому, що здійснено виокремлення актуальних сторін хореографічної підготовки техніко-естетичних видах спорту та зіставлено із її актуальністю у фітнесі, особливо у тих його видах, де основним засобом виступають танцювальні рухи.*

Висновки. *У спорті хореографічна підготовка має багатоаспектний характер і є складовою фізичного та естетичного виховання спортсменів, що сприяє розвитку творчих здібностей, виразності та артистичності, створеню естетично-художніх композицій, формування культури рухів у професійній діяльності, що відповідає завданням фізичної культури та спорту.*

Результатом аналізу хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту визначено вимоги до хореографічної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

За методом комісії групою експертів проведено дискусії для вироблення загальної думки щодо майбутньої поведінки прогнозованих об'єктів. Результатом роботи виділено етапи хореографічної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, які розподіллено по етапам навчання.

Ключові слова: *здобувачі освіти, хореографічна підготовка, майбутні фахівці, фізична культура, спорт, фітнес.*

Summary. *Excellent performing skill combines choreographic art and fitness, especially in those types where the main means are dance movements, which are composed of compositions and complexes. A fitness trainer acts not only as a methodologist, but also as a role model. Therefore, an important condition in the training of future specialists in the specialty 017 Physical culture and sports is the formation of choreographic readiness during education.*

In sports, choreographic training has a multifaceted nature and is a component of the physical and aesthetic education of athletes, which contributes to the development of their creative abilities, the development of leading movement qualities, which corresponds to the tasks of physical culture and sports. On the basis of the analysis, it is noted that the importance of choreographic training of fitness trainers is increased, the purpose of which is the development of expressiveness and artistry, the creation of aesthetic and artistic compositions, the formation of a culture of movements in professional activity.

Research methods: *to substantiate and describe the stages of choreographic training in the process of training fitness of future physical culture and sports specialists, interviews were conducted with fitness trainers (n=32) and expert evaluation methods were used: the commission method.*

Work results. *According to the commission method, a group of experts held discussions to develop a general opinion on the future behavior of the projected objects. As a result of the work, the stages of choreographic training of future fitness trainers are highlighted, which are divided into stages of training.*

By means of the Delphi method of collective assessment, important aspects of choreographic art, which take place in the training of future fitness trainers, were highlighted. The processing of the results indicates a wide range of criteria chosen by the experts.

Conclusions. *As a result of the analysis of the choreographic training of athletes in technical and aesthetic sports, the requirements for the choreographic training of fitness trainers were determined and the criteria were specified. The learning process and the place of activity are described.*

Key words: *education seekers, choreographic training, future professionals, physical culture, sport, fitness.*

Постановка проблеми. Однією з особливостей діяльності фахівця фізичної культури і спорту у видах фітнесу де основним засобом виступають танцювальні рухи, з яких складаються композиції та комплекси є виконавська майстерність і вміння здійснювати відмінний показ. Адже у цих видах фітнесу, педагог – це рольова модель [4, 6]. Тож, важливою умовою у підготовці майбутніх фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт є формування хореографічної підготовленості у процесі здобуття освіти.

*Аналіз останніх досліджень та публікацій***.** Аналізуючи техніко-естетичні види спорту, з'ясовано, що у підготовці спортсменів до них висувається низка певних вимог, а саме це стосується збільшення ролі естетичного компоненту, видовищності у змагальних вправах [3, 10]. Це значно підвищує значення хореографічної підготовки, метою якої є розвиток виразності та артистичності, створення естетично-художніх композицій, формування культури рухів [1, 8]. У спорті хореографічна підготовка має багатоаспектний характер і є складовою фізичного та естетичного виховання спортсменів, що сприяє розвитку їх творчих здібностей, підвищення функціональних можливостей, розвитку провідних рухових якостей, що відповідає завданням фізичної культури і спорту [10].

Мета роботи. Здійснити аналіз хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту та обґрунтувати вимоги до хореографічної підготовленості майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, визначити етапи процесу їх хореографічної підготовки під час навчання у закладі вищої освіти.

Методологія. Аналіз, порівняння, зіставлення, обґрунтування вимог та етапів хореографічної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, бесіди та метод експертної оцінки.

Наукова новизна. Наукова новизна полягає у тому, що здійснено виокремлення актуальних сторін хореографічної підготовки техніко-естетичних видах спорту та зіставлено із її актуальністю у фітнесі, особливо у тих його видах, де основним засобом виступають танцювальні рухи.

Матеріали та методи. Для обґрунтування та опису етапів хореографічної підготовки у процесі навчання фітнесу майбутніх фахівців фізичної культури і спорту проводились

бесіди з фітнес-тренерами (n=32) та метод комісії.

Результати дослідження. До забезпечення підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту віднесено навчальні програми з видів спорту у яких визначено обсяг компетентностей з виконання рухових дій, що підлягають засвоєнню протягом навчання та сприяють розвитку спортсмена відповідно до державних вимог у галузі та безпосередньо у відповідному виду спорту [5, 7]. Аналізуючи діючі програми виявлено напрями підготовки спортсменів на весь навчально-тренувальний процес, від початкового навчання до спортивного удосконалення, містить відповідні об'єми та зміст хореографічної підготовки, зокрема [2–3, 5. 9–10]. У змістах програм з технікоестетичних видів спорту, відзначається, що разом зі завданнями, що розв'язуються у процесі спеціальної підготовки, значне місце відведено вирішенню специфічних завдань посідає хореографічна підготовка [3, 10], яка має різний відсоток у частці всієї підготовки взятої за 100 % на таких рівнях, як: початкова, попередньо базова, спеціалізована базова та підготовка до вищих досягнень.

Прикладом у художній гімнастиці від 27,2–33,3% на етапі 1–2 років навчання під час початкової підготовки до 12,7% у процесі підготовки до вищих досягнень, у спортивній акробатиці від 16,3–17, 3% до 8,1%, у стрибках на батуті від 16,7–19,3 до 11,4%, у фігурному катанні на ковзанах від 16,6–22,2% до 10%, у стрибках у воду з 2,4 до 1,8%, тощо [5, 7, 9–10] (табл. 1).

У програмах вказується, що класичний екзерсис с початку виконується біля опори, а згодом, у міру опанування, на середині зали. Звертається увага на те, що прості рухи починаються з I–III позиції ніг, а вибір музичних творів для занять хореографією має відповідати віковим особливостям. Від етапу до етапу підготовки вимоги до виконання вправ підвищується. Перспективними вважаються спортсменки, які мають високий рівень фізичної, технічної, хореографічної та предметної підготовленості [2–3, 5].

Розділ хореографічної підготовки здебільшого має ідентичний зміст у програмах з різних видів спорту але не враховує змісту та методичних особливостей проведення хореографічної підготовки за статевою диференціацією та особливостей діяльності спортсменів у конкретному виді.

Слід враховувати, що на рівень підготовленості має вплив: вік, в якому почалося спеціалізоване тренування; середній стаж регулярного тренування, необхідного для досягнення вищої спортивної майстерності; вік у якому зазвичай досягають найвищих спортивних результатів; рівень підготовленості й природної обдарованості спортсмена [2–3, 10].

Таблиця 1

Приклади завдань хореографічної підготовки згідно навчальних програм з техніко-естетичних видів спорту (Тодорова В.Г. 2018)

Види спорту	**Етапи підготовки**			
	Початковий	**Попередньої базової**	**Спеціалізованої базової**	**До вищих досягнень**
1	2	3	4	5
Художня гімнастика	Опанування найпростіших елементів класичного історико-побутового та народного танців	Опанування елементів у з'єднаннях формування правильної постави та «школи» вправ	Удосконалення хореографічної підготовленності творчих здібностей, пошук індивідуального стилю	Подальше удосконалення хореографічної підготовленності
Спортивна акробатика	Вивчення елементів «школи», музично-ритмічне виховання	Формування вміння розуміти музику, знати засоби музичної виразності та узгоджувати свої рухи с музикою	Удосконалення індивідуальної хореографічної, музичної підготовленності, пошук індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей	Максимальне розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівня виконавчої майстерності, артистизму
Стрибки на батуті	Вивчення позицій ніг та рук,вправ біля станка, найпростіших рухів з популярних бальних танців	Повторення вправ, але з більшою кількістю рухів, нескладних комбінацій	Удосконалення вправ на середині, елементів танців у поєднаннях у комбінаціях	Повторення раніш пройденного матеріалу

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5
Фігурне катання на ковзанках	Навчання найпростіших елементів класичного, історико-побутового, та народного танців,виховання правильної постави	Оволодіння хореографією на льоді,надання елементам пластичної завершенності	Удосконалення різних видів стрибків на середині залу	Подальше удосконалення індивідуальної хореографічної підготовленності; Досягнення високої виконавчої майстерності
Стрибки у воду	Вивчення позицій ніг та рук, вправ біля станка, найпростіших рухів,елементів класичного танцю, також прості стрибки-підскоки	Повторення вправ, але з більшою кількістю рухів,нескладних комбінацій	Удосконалення легкості,чистотиб витонченносты виконання усіх стрибків індивідуальної програми	Подальше удосконалення індивідуальної хореографічної підготовленності; Досягнення високої майстерності
Спортивна аеробіка	Оволодіння найпростішими елементами класичного, характерного і народного танцю	Освоєння елементів різних танцювальних форм в найпростіших з'єднаннях; формування умінь сприймати характер, темп та ритм музичного твору	Виконання танцювальних елементів в складних умовах	Пошук та освоєння нових оригінальних елементів та композицій
Спортивна гімнастика	Оволодіння початковою хореграфією; музична рухова підготовка	Формування правильної постави та гімнастичного стилю («школи вправ»)	Завдання ХП на цьому етапі не визначено	Максимальне розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівня виконавчої майстерності, артистизму

Хореографічна підготовленість і техніка виконання елементів у техніко-естетичних видах спорту як комплексна характеристика виконавської майстерності грають значну роль у якості виконання змагальної програми.

Хореографічна підготовленість і техніка виконання елементів у техніко-естетичних видах спорту, як комплексна характеристика виконавської майстерності грають значну роль у якості виконання змагальної програми. При складанні нормативної документації у основу створення критеріїв хореографічної підготовленості покладені дані науково-методичної і спеціальної літератури, а також правила змагань щодо способів оцінювання естетичних показників спортивно-технічної майстерності [10]. Комплекс критеріїв даного виду підготовленості обумовлений особливостями техніки виконання вправ у техніко-естетичних видах спорту, що полягає у відповідності форми, характеру рухів, сформованим традиціям хореографії та гімнастики, біомеханічною доцільністю, вимогам стилю обраного виду спорту [3, 10].

Обгрунтовуючи етапи хореографічної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту засобом аналізу змісту та вимог до хореографічної підготовленості у техніко-естетичних видах спорту отримані результати дозволив визначити слабкі місця підготовки.

Для визначення етапів формування хореографічної підготовленості у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання засобів хореографічного мистецтва у професійній діяльності взято основи даної підготовки з програм навчання у техніко-естетичних видах спорту та проведено опитування 32 респондентів (n=32), з числа фітнес-тренерів, які працюють у танцювальних видах фітнесу, таких як: аеробіка (n=8), Zumba® (n=7), Kangoo Jumps® (n=9), інші види танцювальні фітнесу (n=8).

Вони увійшли до групи експертів за методом комісії, що передбачає проведення групою експертів дискусії для вироблення загальної думки щодо майбутньої поведінки прогнозованих об'єктів. Результатом роботи виділено етапи хореографічної підготовки у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, які розподіллено по етапам навчання (табл. 2).

Дані етапи включено у робочу програму таких освітніх компонентів (ОК) Київському національному університеті технологій та дизайну (КНУТД), кафедра фізичного виховання та здоров'я у рамках спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньо-професійна програма «Фітнес та рекреація»:

Таблиця 2

Етапи хореографічної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

Етап	Процес навчання	Рівні підготовленості	Місце здійснення формування компетентностей
1	1) оволодіння початковою хореографією; 2) формування вміння розуміти музику, знати засоби музичної виразності та узгоджувати свої рухи з музикою; освоєння елементів різних танцювальних форм в найпростіших з'єднаннях;	високий	КНУТД – ОК «Фітнес технології» теми: «Аеробний фітнес та методика його викладання», «Аква-фітнес та методика його викладання», «Фітнес та методика його викладання для різних груп населення», – ОК: «Навчальна практика» та «Виробнича практика» (практика роботи фітнес-тренера на базі практики); – Практикум студії фітнесу та студентського наукового гуртка «Фітнес на благо здоров_Я» – Дисципліна вільного вибору студента «Основи формування гармонійної власної фігури» тема: «Здоровий спосіб життя», «Спорт, здоров'я, фітнес» ДТЕУ – ОК: «Фізична культура та види спорту» за темами: «Аеробний фітнес та методика його викладання», «Фітнес та методика його викладання для різних груп населення», «Фітнес як метод загальної-фізичної підготовки у спорті»; – ОК: «Виробнича практика» II–III курсах; – Практикум у студії фітнесу та студентського наукового гуртка «Фітнес на благо здоров_Я» (педагогічне удосконалення) на I–IV курсах.
2	1) формування умінь сприймати характер, темп та ритм музичного твору; повторення вправ, але з більшою кількістю рухів, нескладних комбінацій; 2) музична рухова підготовка; музично-ритмічне виховання; 3) опанування найпростіших елементів класичного, історико-побутового та народного танців;	достатній	
3	1) опанування мови жестів, розвиток мімічної та пантомімічної виразності; 2) удосконалення хореографічної підготовленості, творчих здібностей, пошук індивідуального стилю; 3) максимальне розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівню виконавчої майстерності, артистизму.	середній низький	

– «Фітнес технології» за темами: «Аеробний фітнес та методика його викладання», «Аква-фітнес та методика його викладання», «Фітнес та методика його викладання для різних груп населення»; «Фітнес як метод загальної-фізичної підготовки у спорті»;

– практикум у студії фітнесу та студентського наукового гуртка «Фітнес на благо здоров_Я» (педагогічне удосконалення) I–IV курс;

– ОК: «Навчальна практика» I курс;

– ОК: «Виробнича практика» II–IV курс;

– дисципліна вільного вибору студента: «Основи формування гармонійної власної фігури» III курс.

У Державного торгівельно-економічного університету (ДТЕУ), кафедра фізичної культури та спорту за цієї ж спеціальності за ОПП «Спортивний менеджмент» за ОК:

– «Фізична культура та види спорту» за темами: «Аеробний фітнес та методика його викладання», «Фітнес та методика його викладання для різних груп населення», «Фітнес як метод загальної-фізичної підготовки у спорті»;

– ОК: «Виробнича практика» II–III курсах,

– практикум у студії фітнесу та студентського наукового гуртка «Фітнес на благо здоров_Я» (педагогічне удосконалення) на I–IV курсах.

Висновки. Здійснено аналіз хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту, визначено вимоги та критерії до хореографічної підготовленості майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Здійснено обґрунтування шляхів покращення підготовки до використання засобів хореографічного мистецтва у професійній діяльності, що має значний вплив на формування готовності до професійної діяльності у фітнесі.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у висвітлені результатів дельфійского методу експертної оцінки з обгрунування аспектів хореографічного мистецтва, що мають місце у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Література:

1. Борщов С. Ефективність застосування компонентів артистизму засобами хореографії у процесі занять спортивно-педагогічним удосконаленням зі студентами. Теорія та методика навчання (з галузей знань), 2020. Випуск 25. Т. 1. С. 49–53.
2. Габрильчук І, Передерій А. Структура і зміст тактичної підготовки у художній гімнастиці, постановка проблеми. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту. Львів.2016. 36–41.
3. Дмитренко Ю. В, Гавриш В. П, Литовченко Г. О. Формування методології в техніко-естетичних видах спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ (ХХПІ). 2006. С. 20–22.
4. Дутчак М. В., Василенко М.М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 17–21.
5. Медведєва І. М. Теоретико-методичні засади підготовки фахівців з складно-координаційних видів спорту: монографія. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова; 2008. 381 с.
6. Паришкура (Козерук) Ю. В., Красілов А. Д., Максименко А. І., Литвин-Жмурко Т. С., Омельяненко К. А., Основи гімнастичної та хореографічної термінології для майбутнього фітнес-тренера: методичний аспект.Олімпійський та паралімпійський спорт. Суми, № 3. 2023. С. 55–59. DOI 10.32782/olimpspu/2023.3.11
7. Петренко Г. Аналіз програм підготовки ювеналів і юніорів у спортивних танцях. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків; 2018. С. 140–143.
8. Плішива А. Артистизм у підготовці майбутніх фахівців хореографії. Мистецькі пошуки, Випуск 1 (15). 2022. С. 103–107.
9. Сениця А. І., Сениця М. М, Передерій А. В. Спортивна акробатика. Навч. прог. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вінниця; 2010. 92 с.
10. Тодорова В. Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 252 с.

References:

1. Borshchov S. Efektyvnist zastosuvannia komponentiv artystyzmu zasobamy khoreohrafii u protsesi zaniat sportyvno-pedahohichnym udoskonalenniam zi studentamy [The effectiveness of applying the components of artistry by means of choreography in the process of sports and pedagogical improvement classes with students]. Teoriia ta metodyka navchannia (z haluzei znan). 2020. Vypusk 25. T. 1. S. 49–53.
2. Habrylchuk I, Perederii A. (2016). Struktura i zmist taktychnoi pidhotovky u khudozhnii himnastytsi, postanovka problem [Structure and content of tactical training in rhythmic gymnastics, statement of the problem]. V: Prystupa Ye, redaktor. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. Zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia i sportu. Lviv. 36–41.
3. Dmytrenko Yu. V, Havrysh V. P, Lytovchenko H. O. (2006). Formuvannia metodolohii v tekhniko-estetychnykh vydakh sportu [Formation of methodology in technical and aesthetic sports]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. Nauk. monohr. Kharkiv: KhDADM (KhKhPI). S. 20–22.
4. Dutchak M. V., Vasylenko M. M. (2013). Teoretychne obgruntuvannia kvalifikatsiinoi kharakterystyky fitnes-trenera [Theoretical substantiation of the qualification characteristics of a fitness trainer]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. № 2. S. 17–21.
5. Medvedieva I. M. (2008). Teoretyko-metodychni zasady pidhotovky fakhivtsiv z skladnokoordynatsiinykh vydiv sportu [Theoretical and methodological principles of training specialists in complex coordination sports]: monohrafiia. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova; 381 s.
6. Paryshkura (Kozeruk) Yu. V., Krasilov A. D., Maksymenko A. I., Lytvyn-Zhmurko T. S., Omelianenko K. A., Osnovy himnastychnoi ta khoreohrafichnoi terminolohii dlia maibutnoho fitnes-trenera: metodychnyi aspect [Basics of gymnastic and choreographic terminology for the future fitness trainer]. Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport. № 3. 2023 Sumy. S. 55–59. DOI 10.32782/olimpspu/2023.3.11
7. Petrenko H. (2018). Analiz prohram pidhotovky yuvenaliv i yunioriv u sportyvnykh tantsiakh [Analysis of training programs for juveniles and juniors in sports dances]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. Nauk. monohr. Kharkiv; S. 140–143.
8. Plishyva A. (2022). Artystyzm u pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv khoreohrafii [Artistry in training future choreography specialists]. Mystetski poshuky, Vypusk 1 (15). S. 103–107.
9. Senytsia A. I, Senytsia M. M, Perederii A. V. (2010). Sportyvna akrobatyka [Sports acrobatics]. Navch. proh. dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil. Vinnytsia; 92 s.
10. Todorova V. H. (2018). Khoreohrafichna pidhotovka v tekhniko-estetychnykh vydakh sportu [Choreographic training in technical and aesthetic sports]: monohrafiia. Lviv: LDUFK; 252 s.