

# **Лекційні матеріали до дисципліни** **Ритміка та хореографія**

## **Лекція 1.**

**Тема:** Техніка виконання та методика навчання танцювальним крокам.

**Мета:** ознайомити студентів з технікою виконання та методикою навчання танцювальних кроків.

**Завдання лекції:**

1. Ознайомити студентів з технікою виконання танцювальних кроків.
2. Ознайомити студентів з методикою навчання танцювальних кроків.

## **План**

1. Основні засоби та методичні особливості музично – ритмічного виховання.
2. Техніка виконання танцювальних кроків.
3. Методика навчання танцювальних кроків.

**Ключові слова:** техніка виконання, методика навчання, танцювальні кроки, засоби, методичні особливості.

## **Зміст**

**ОСНОВНІ ЗАСОБИ ТА МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МУЗИЧНО – РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

Основними засобами музично-ритмічного виховання є спеціально розроблені рухові дії, що виконуються у співвідношенні з особливостями музики.

Засоби даного курсу можна розділити на такі основні групи:

- елементарні основи музичної грамоти
- вправи на поєднання рухів з музикою
- музичні ігри
- вправи хореографії
- ходьба та біг
- вправи без предмету
- елементарні національні та сучасні танці
- вправи ритмічної гімнастики.

Характеристика засобів музично-ритмічного виховання.

1. ЕЛЕМЕНТАРНІ ОСНОВИ МУЗИЧНОЇ ГРАМОТИ включають у себе поняття про засоби музичної виразності (ритм, темп, динаміка, тощо). Ці знання необхідні для свідомого сприйняття музичних творів та кваліфікованого проведення під музику різних видів вправ у школі. У процесі систематичного слухання і аналізу музичних творів у учнів розвиваються музичні здібності, художній смак.

2. ВПРАВИ НА ПОЄДНАННЯ РУХІВ З МУЗИКОЮ дозволяє учням глибше зрозуміти музично-руховий образ, розвивають здібність виконувати вправи у заданому ритмі та темпі, у відповідності із змістом та будовою музичного твору. При цьому розвиваються увага, зорова та рухлива пам'ять, розуміння музики, музичний слух, почуття ритму, музичне сприймання.

3. МУЗИЧНІ ІГРИ використовуються для закріплення отриманих умінь та навичок у погодженні рухів з музикою. Музичні ігри мають велике значення у вихованні учнів волі, витримки, дисципліни.

4. ВПРАВИ ХОРЕОГРАФІЇ включають в себе позиції ніг, рук та елементарні рухи по позиціям. Вони є підготовчими вправами, необхідними учням для оволодіння школою рухів, освоєння вихідних положень, з яких будуть виконуватись різні вправи, для формування правильної постави.

5. ХОДЬБА ТА БІГ у музично-ритмічному вихованні мають як загальне так і спеціальне призначення. Ходьба та біг організують, активізують учнів, готують до наступного виконання вправ. Використання елементів структури кроку та бігу сприяють різноманітній фізичній підготовці учнів, формуванні правильної постави.

Музичні твори різного змісту визначають особливості виконання ходьби та бігу. Це допомагає учням оволодівати різними по характеру рухами (повільним, енергійним та ін. ).

6. ВПРАВИ БЕЗ ПРЕДМЕТУ використовуються характерні для художньої гімнастики. Це пружинячі та хвильообразні рухи, змахи, рівновага, повороти, стрибки. Дані вправи сприяють активізації музичного виховання учнів. Так, пружинячі рухи поєднуються з ярко метричною музикою, для якої типове чергування слабких та сильних часток такту. Хвильообразні рухи, що виконуються рівномірно, плавно, поєднуються з мелодичною, повільною музикою. Змахи використовуються у поєднанні з широкою, ярко акцентованою мелодією.

7. ЕЛЕМЕНТИ НАЦІОНАЛЬНИХ ТА СУЧАСНИХ ТАНЦІВ побудовані на музиці, яка визначає особливості танцювальних рухів різних народів, часів. Танцювальні вправи знайомлять учнів з народною творчістю, розвивають у них любов до мистецтва свого народу, сприяють вихованню координації, емоційності рухів.

8. Вправи ритмічної гімнастики виконуються у супроводі сучасної музики. На прикладі ритмічної гімнастики учні вчаться виконувати вправи під музику без пауз для відпочинку. Різні по тривалості та амплітуді рухи виконуються в одному музичному ритмі. Вправи ритмічної гімнастики сприяють вихованню складної координації, швидкості рухів та інших життєво необхідних рухливих якостей.

Різноманітність основних засобів, специфіка їх змісту, суворе регламентація діяльності учнів сформували такі методичні особливості музично-ритмічного виховання:

1. Систематичне прослуховування музичних творів та їх аналіз, а також вивчення музичної грамоти.

Ця методична особливість дозволяє проникати у сутність музики, розкривати її зміст, визначаються засоби музичної виразності. При цьому виникають сприятливі умови для виховання музичності, ритмічності, художнього смаку.

2. Можливість широкого використання спеціальних вправ, побудованих на зв'язку рухів з музикою.

З допомогою музично-ритмічних вправ учні отримують вміння регулювати степінь м'язових напружень та розслаблення з динамічними відтінками музики, погоджувати швидкість рухів з музичним темпом, характер рухів з музичним ритмом. Це сприяє розвитку тонкого м'язового почуття.

3. Можливість конкретно діяти на окремі групи м'язів, частини тіла, опорно-рухливий апарат в цілому. Спеціальний підбір музично-ритмічних вправ, можливість змінювати вихідні, кінцеві положення дозволяють успішно формувати необхідні рухові якості та виправляти недоліки фізичного виховання учнів.

4. Суворе регламентація учбового процесу та точне регулювання фізичного навантаження.

Організація процесу навчання підпорядкована принципу послідовного рішення приватних задач музично-ритмічного виховання з використанням при цьому різних методичних прийомів. Шляхом зміненням темпу, ритму музики, динамічних відтінків звучання змінюються і темп, ритм, амплітуда рухів, кількість повторень. Це дозволяє успішно регулювати навантаження у співвідношенні з підготовленістю учнів.

Методичні особливі музично-ритмічного виховання взаємопов'язані між собою. При правильному їх використанні успішно вирішуються оздоровчі, освітні, виховні задачі фізичного виховання учнів.

## **2. Техніка виконання танцювальних кроків.**

Приставний крок (М.р. 2/4).

Самий простий танцювальний крок. Приставний крок виконують при виконанні вправ на колоді, в танцювальних комбінаціях. Приставний крок виконують вперед, назад, в сторони.

В.п.- III позиція ніг.

Рахунок 1.Крок з правої, ліва позаду на носок.

2.В.п.

Перемінний крок.(М.р. 2/4)

Перемінний крок в танцювальних комбінаціях поєднується з приставним кроком, припаданням.

В.п.- III позиція ніг.

Рахунок 1.Крок з правої, ліва позаду на носок.

і.В.п.

2. Крок з правої, ліва позаду на носок.

I. Стіяка на правій, ліва вперед невисоко.

Крок польки.( М.р. 2/4)

Крок польки – це перемінний крок у стрибку.

В.п.- III позиція ніг.

і. Підскок на лівій, права вперед невисоко.

1 і 2. Перемінний крок у стрибку.

Кроки вальсу.

Існує 5 різновидів вальсу: вперед, назад, балансе, з поворотом, в парах.

Вальс вперед.(М.р.3/4)

В.п.- III позиція ніг.

Рахунок 1.Перекаатний крок з правої, ліва позаду на носок.

2.Крок з лівої.

3. Крок з правої.

Балансе.

В.п.- III позиція ніг.

Рахунок 1.Перекаатний крок з правої вправо, ліва в сторону на носок.

2. Схресний крок лівою за праву.

3. В.п.

1-3.Теж в іншу сторону.

Вальс з поворотом.

В.п.- III позиція ніг.

Рахунок 1.Перекатний крок з правої .

2. З поворотом направо крок лівою в сторону.

3. З поворотом направо крок правою назад.

1. Крок лівою назад.

2.З поворотом направо крок правою сторону.

3. З поворотом направо крок лівою вперед.

Крок мазурки.

Крок мазурки поділяється на чоловічий та жіночий.

Жіночий крок мазурки – потрійний біг.

Чоловічий крок мазурки.

В.п.- III позиція ніг.

Рахунок 1. «Ударний» крок з правої, ліва зігнута назад.

2. Підскок на правій..

3. Підскок на правій ліва вперед невисоко.

3.Методика навчання танцювальним крокам.

В музично-ритмічному вихованні застосовуються традиційні методи навчання: використання слова, наочного сприйняття, практичні методи.

МЕТОД ВИКОРИСТАННЯ СЛОВА - універсальний метод навчання. З його допомогою вирішуються різні задачі : розкривається зміст музичних творів, пояснюються елементарні основи музичної грамоти, описується техніка рухів у зв'язку з музикою та інше. Це визначають різні методичні прийоми використання слова у навчанні – розповідь, бесіда, пояснення, обмірковування, словесне супроводження рухів під музику тощо.

МЕТОДИ НАОЧНОГО СПРИЙНЯТТЯ сприяють більш швидкішому, глибокому та міцному засвоєнню учнями програми з музично-ритмічного виховання, підвищенню інтересу до вправ, що вивчаються. До них можна віднести - показ вправ, демонстрація плакатів, кінограм, малюнків, прослуховування ритму та темпу рухів, музики, яка допомагає закріплювати м'язове почуття та запам'ятовувати рухи у зв'язку із звучанням музичних відрізків. Все це сприяє вихованню музичної пам'яті, формуванню рухової навички, закріплює звичку рухатись ритмічно.

ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ засновані на активній діяльності самих учнів. Це метод цілісного засвоєння вправ , метод навчання засобами розділення їх, а також ігровий метод.

**Метод цілісного** засвоєння вправ широко застосовується у музично-ритмічному вихованні, що пояснюється відносною доступністю вправ. Але необхідно враховувати, що використання даного методу має на увазі

наявність рухової бази, отриманої раніше. В цю базу входять рухові елементи та поєднання елементів, які дозволяють на своїй основі засвоювати більш складніші вправи.

**Метод розділення** може широко використовуватись для засвоєння різних вправ. Практично кожену вправу можливо призупинити улюбій фазі для уточнення рухової дії, покращення виразності рухів тощо. Крім того, цей метод може застосовуватись при вивченні складних рухів.

До **ігрового методу** навчання звертаються при проведенні музично-ритмічних ігор. Даний метод заснований на елементах суперництва учнів між собою та підвищенні відповідальності кожного за досягнення результату. Такі умови підвищують емоційність навчання.

Названі методи навчання на практиці можуть доповнюватись різними прийомами педагогічного діяння на учнів.

#### **Контрольні питання:**

1. Описати техніку виконання приставного кроку.
2. Описати техніку виконання перемінного кроку.
3. Описати техніку виконання кроку галопа.
4. Описати техніку виконання кроку польки.
5. Описати техніку виконання крокам вальсу.
6. Описати техніку виконання кроку мазурки.
7. Описати методику навчання перемінного кроку.
8. Описати методику навчання кроку польки.
9. Описати методику навчання крокам вальсу.
10. Описати методику навчання кроку мазурки.

#### **Рекомендована література**

1. Арєф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. - К., 1997. - 152 с.
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца».-С.-П., 2000.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. - 428 с.
4. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів.- К.:ІЗМН,1998.-232 с.
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы». -М.: ВАКО, 2007.
6. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». - М.: МГИУ, 2008.

7. Державна національна програма «Освіта»: Україна ХХІ століття». - К. 1994.
8. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. - К., 1994. - 34 с.
9. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта України. - № 17. - 26 лютого 2002. - С. 2-8.
10. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України. - 1999. - 17 липня.
11. Закон України «Про внесення змін і доповнень до закону Української РСР «Про освіту» // Голос України. - 1996. - 25 квітня.
12. Закон України «Про освіту» // Голос України. - 1991. - 26 червня.
13. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». - К., 1994. - 22 с.
14. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор - составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина - Волгоград: Учитель, 2008.
15. Ковалько В.И. «Школа физкультминутки: 1-4 классы». - М.: ВАКО, 2009.
16. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті. - 1998. - № 1. - С. 5-12.
17. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. - К., 1997. - 18 с.
18. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. - 1998. - № 2. - С. 2-7.
19. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. - К., 2004. - 16с.
20. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для дітей: учебно-методическое пособие» - М.: ВЛАДОС, 2008.
21. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів) // Фізичне виховання в школі. - 1999. - № 1 - С 2-24.
22. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації» - К., 1998. - 48 с.
23. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. №1910 «Физ. культура». - М.: Просвещение, 1989. - 175 с.: ил.
24. В.Н.Крянс, Э.В. Ветошкина, Н.А. оровская «Гимнастика. Ритм. Пластика». - Минск: Полымя, 1987.
25. Кеннет Купер. «Аэробика для хорошего самочувствия». - Москва: «физкультура и спорт», 1989.

26.Вінокурва Л. Ритмічна гімнастика – краса і здоров'я. Молода спортивна наука України: Зб.наук.праць з галузі фізичної культури та спорту.Вип.6: У2-х т.- Л.: Вид.дім «Панорама»,2002.-Т.1.-с.181-183.

27.Тараканова В.К., БорецькаН.О., Тараканов С.В. Ефективність застосування хореографічних вправ в спортивній практиці.Фізична культура. Спорт та здоров'я нації // Зб.Наук.пр./ Редкол.: О.С.Куц (голова) та ін.-Київ – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2001.- с.153-155.

28.СанюкВ. Формування правильної постави в школярів засобами гімнастики на уроках фізичного виховання. Фізична культура. Спорт та здоров'я нації //Зб.Наук.пр./ Редкол.: О.С.Куц (голова) та ін.-Київ – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2001.- с.402-404.

29.Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» - СПб.: Детство-пресс, 2001.



## **Лекція 2.**

**Тема:** Особливості організації та проведення культурно – спортивних , танцювальних заходів у молодших, середніх та старших класах школи.

**Мета:** ознайомити студентів з особливостями організації та проведення культурно – спортивних , танцювальних заходів у молодших, середніх та старших класах школи.

### **Завдання лекції:**

1. Ознайомити студентів з особливостями організації та проведення культурно – спортивних заходів у молодших, середніх та старших класах школи.
2. Ознайомити студентів з особливостями організації та проведення танцювальних заходів у молодших, середніх та старших класах школи.

### **План.**

1. Організація та проведення культурно – спортивних заходів у молодших, середніх та старших класах школи.
2. Організації та проведення танцювальних заходів у молодших, середніх та старших класах школи.

**Ключові слова:** культурно – спортивних заходи, танцювальні заходи.

**Основні поняття лекції:** музика, рух, танцювальні комбінації.

### **Зміст**

Музично-ритмічна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури має велике значення. Від вміння викладача проводити різні види вправ під музичне супроводження , збагачувати урок естетичним змістом , привертати увагу учнів до виразних, точних , красивих рухів залежить досягнення мети по фізичному вдосконаленню підростаючого покоління.

За допомогою засобів музично-ритмічного виховання успішно вирішуються наступні задачі:

- всебічний, гармонійний розвиток форм тіла і функцій організму людини, спрямоване на удосконалення фізичних здібностей, укріпленню здоров'я.

- формування важливих музично-рухових вмінь, навичок та набуття спеціальних знань,

- виховання моральних, волевих, естетичних якостей, розвиток пам'яті, уваги, розумового кругозору, загальної культури поведінки.

Предметом музично-ритмічного виховання є музика та рух.

Музично-ритмічне виховання має велике значення у фізичному вихованні дітей та підлітків. У дитячих садках, загальноосвітніх школах, середніх та вищих закладах фізичні вправи проводять під музичне супроводження.

У дитячо-спортивних школах, школах вищої спортивної майстерності заняття спортивною акробатикою, спортивною та художньою гімнастикою, синхронним плаванням, фігурним катанням широко використовують музично-ритмічні вправи з метою виховання почуття ритму, музичності, пластичності і виразності у тих, хто займається цими видами спорту.

В останні роки у нашій країні великою популярністю користується ритмічна гімнастика, яка заснована на поєднанні ритмічної емоційної музики та вправ.

У процесі музично-ритмічних занять поряд з задачами загального фізичного розвитку, оздоровлення молоді вирішуються задачі естетичного виховання людини. Музика, добре підібрана до рухів, допомагає закріплювати м'язове почуття, а слуховим аналізатором запам'ятати рухи у зв'язку із звучанням музичних відрізків. Все це поступово виховує музичну пам'ять, закріплює звичку рухатись красиво, ритмічно. Вміле та виразне виконання рухів під музику приносить людині задоволення та радість.

Певна цінність музично-ритмічних занять складається в їх освітніх можливостях. Під час цих занять під керівництвом педагога отримують знання по теорії музики, засвоюють уміння та навички виконання вправ згідно засобам музичної виразності.

Музично-ритмічні заняття мають і педагогічне значення. Виконання учнями групових вправ під музику вимагає єдиних зусиль, свідомості та активності, творчого відношення до справи.

Музично-ритмічні заняття мають велике оздоровчо-гігієнічне значення. Музичний ритм організовує рухи, підвищує настрій учнів. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійніше, посилює їх вплив на організм, сприяє підвищенню працездатності, а також оздоровленню та активному відпочинку.

### **1. Організація та проведення культурно – спортивних заходів у молодших, середніх та старших класах школи.**

Культурно - спортивні заходи в ЗОШ проводяться згідно плану виховної роботи. Заздалегідь відповідальний за проведення заходу готує сценарій. У сценарії розписуються виступи учасників. Учасники готують

показові виступи. При постановці номерів програми враховуються такі чинники:

- 1.Тема заходу.
- 2.Мета заходу.
3. Вік дітей для яких проводиться захід.
- 4.Місце проведення.

Для учнів молодшого і середнього віку заходи проводяться у першій половині дня. Для учнів старшого шкільного віку можливо проводити культурно – спортивні заходи у другій половині дня.

Музичне супроводження, яке обирається для культурно – спортивного заходу, повинно відповідати віку учасників та їх уподобанням.

Організатори повинні передбачити на культурно – спортивних заходах показові виступи. Для показових виступів запрошуються спортсмени ДЮСШ або виступи готуються силами школярів для яких проводиться захід. Для заохочення учасників необхідно передбачити призи або подарунки.

## **2. Організації та проведення танцювальних заходів у молодших, середніх та старших класах школи.**

Для проведення танцювальних заходів у молодших, середніх та старших класах школи заздалегідь складається сценарій. У сценарії визначається програма конкурсу. Конкурси присвячуються, наприклад, вибору «Міс класу», «Міс школи» та ін. Для участі в таких конкурсах учасники заздалегідь готують свої виступи, згідно програми конкурсу, показуючи танцювальну підготовку. Танцювальні заходи проводяться окремо для учнів різного віку. Це пов'язано з віковими особливостями школярів.

Для оцінювання конкурсів обирається журі, в яке можуть входити: директор або завуч школи, представники батьківського комітету, вчителі, спонсори тощо. Нагородою переможцям можуть бути призи, подарунки, участь у районних та міських конкурсах.

### **Рекомендована література**

- 1.Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. - К., 1997. - 152 с.
- 2.Ваганова А. Я. «Основы классического танца» .-С.-П., 2000.
- 3.Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. - 428 с.

4. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів.- К.:ІЗМН,1998.-232 с.
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». -М.: ВАКО, 2007.
6. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». - М.: МГИУ, 2008.
7. Державна національна програма «Освіта»: Україна ХХІ століття». - К. 1994.
8. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. - К., 1994. - 34 с.
9. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта України. - № 17. - 26 лютого 2002. - С. 2-8.
10. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України. - 1999. - 17 липня.
11. Закон України «Про внесення змін і доповнень до закону Української РСР «Про освіту» // Голос України. - 1996. - 25 квітня.
12. Закон України «Про освіту» // Голос України. - 1991. - 26 червня.
13. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». - К., 1994. - 22 с.
14. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор - составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина -Волгоград: Учитель, 2008.
15. Ковалько В.И. «Школа физкультминутки: 1-4 классы». -М.: ВАКО, 2009.
16. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті. - 1998. - № 1. - С. 5-12.
17. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. - К., 1997. - 18 с.
18. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. - 1998. - № 2. - С. 2-7.
19. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. - 16с.
20. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие» -М.: ВЛАДОС, 2008.
21. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів) //Фізичне виховання в школі. - 1999. - № 1 - С 2-24.
22. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації» - К., 1998. - 48 с.
23. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся пед. уч-щ по спец.№1910 «Физ. культура».- М.: Просвещение, 1989.- 175 с.: ил.
24. В.Н.Крянс, Э.В. Ветошкина, Н.А. оровская «Гимнастика.Ритм. Пластика».- Минск: Полымя, 1987.
25. Кеннет Купер. «Аэробика для хорошего самочувствия». – Москва: «физкультура и спорт»,1989.

26.Вінокурва Л. Ритмічна гімнастика – краса і здоров'я. Молода спортивна наука України: Зб.наук.праць з галузі фізичної культури та спорту.Вип.6: У2-х т.- Л.: Вид.дім «Панорама»,2002.-Т.1.-с.181-183.

27.Тараканова В.К., Борецька Н.О., Тараканов С.В. Ефективність застосування хореографічних вправ в спортивній практиці.Фізична культура. Спорт та здоров'я нації // Зб.Наук.пр./ Редкол.: О.С.Куц (голова) та ін.-Київ – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2001.- с.153-155.

28.СанюкВ. Формування правильної постави в школярів засобами гімнастики на уроках фізичного виховання. Фізична культура. Спорт та здоров'я нації //Зб.Наук.пр./ Редкол.: О.С.Куц (голова) та ін.-Київ – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2001.- с.402-404.

29.Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» - СПб.: Детство-пресс, 2001.