

Методика преподавания «Формейшн»  
для детей младшего школьного возраста

(9-12 лет)

Автор: Каражова Т.А.

Тюмень, 2020

1.	Понятие «Формейшн». Цели и задачи дисциплины. ....	3
2.	Особенности развития детей младшего школьного возраста. . .	7
3.	Процесс создания хореографической постановки «Формейшн» и методика работы с детьми младшего школьного возраста. ....	9
4.	Выдержки из положения о правилах вида спорта «Танцевальный спорт» Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла России. ....	17
	Список литературы. ....	20

## **1. Понятие «Формейшн». Цели и задачи дисциплины.**

В настоящее время спортивные бальные танцы получили широкое распространение в мире. Особый интерес вызывает направление формейшн как хореографическая форма соревновательного вида спортивного бального танца.

В научной литературе можно наблюдать разнообразные трактовки «формейшн» как формы ансамблевого танца. «Формейшн – это групповое исполнение смешанной композиции из нескольких танцев (микс)»; «...синхронное исполнение восемью парами комплекса танцев европейской и латиноамериканской программы, под специально написанную музыку»; «форма спортивного танца, стандартизованная определенными критериями судейства соревновательной деятельности, обусловленная командным выступлением по латиноамериканской и европейской программам»; «танец, исполняемый командой на паркетной площадке»; «тип группового танцевального выступления (концертного или конкурсного), основанного на движениях какого-либо популярного общественного танца, который характеризуется стилевым единством костюмов участников, синхронностью шагов и выверенностью построений»; «тип соревнования в спортивных бальных танцах, в котором участвуют бальные ансамбли, состоящие из шести или восьми танцевальных пар высокого класса»

Данная дисциплина является наиважнейшей частью танцевального спорта. Это интереснейшая творческая работа, которая проходит в коллективе и позволяет участникам добиться высоких достижений в спорте и высокого профессионального мастерства в хореографии. Формейшн гармонично развивает спортсмена, воспитывает образное хореографическое мышление, чувства коллективизма и патриотизма, дает возможность самовыражению и саморазвитию.

Педагогическая целесообразность дисциплины «Формейшн» или «Ансамбль» для младшего школьного возраста заключается в том, что используемые формы, методы и средства в ходе образовательного процесса значительно расширяют кругозор детей, приобщают к спортивным достижениям, учат командной работе, развивают воображение и образное мышление. Путем систематических занятий, данная дисциплина позволяет приобрести уникальные танцевальные навыки, укрепить свое физическое здоровье, развить музыкальные данные (чувство ритма, слуха), а также удовлетворить свою потребность в общении и самовыражении.

Таким образом, **целью** занятий по дисциплине «Формейшн» для детей младшего школьного возраста является обучение командному исполнению хореографической постановки в латиноамериканской или европейской программе, развитие личности ребенка, его танцевальных, пластических и музыкальных способностей через приобщение к миру спортивного танца.

Занятия формейшн в ходе образовательного процесса решает следующие **задачи**:

### **Образовательные:**

#### 1. Научить детей:

- выполнять физические упражнения (подготовительные) по своей структуре нервно-мышечных напряжений сходных с танцевальными движениями.

- ритмично двигаться, в соответствии с различным характером музыки

- выполнять простейшие хореографические рисунки: перестроение из линии в две линии, движение по «квадрату», выстраивать ровный круг, сохранять расстояние между парами;

- правильной постановке корпуса в движении по линии танца и на месте;

- исполнять выученные движения по показу в медленном темпе;

- правильному положению в паре, в зависимости от стиля танца;

## 2. Изучить:

- историю и терминологию танцевальной программы, в соответствии правил ФТСАРР.

- танцевальные движения и технические действия, в соответствии правил ФТСАРР, в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности детей.

- основы построения композиций танцев.

## **Развивающие:**

### 1. Способствовать развитию:

- физических качеств (ловкость, сила, гибкость, координационные способности, выносливость);

- артистизма и эмоциональных качеств;

- музыкальности и чувства ритма;

### 2. Способствовать формированию у детей навыка:

- самостоятельного подхода к осмыслению предложенного материала;

- образного мышления.

### 3. Умения:

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.

### **Воспитательные:**

Способствовать воспитанию:

- устойчивой мотивации и потребности к регулярным занятиям спортивными бальными танцами.

- танцевальной культуры детей.

- коммуникативной компетенции (выполнять предложенную работу в паре, позитивно относиться к процессу сотрудничества, уважительно относиться к позициям других)

- положительного отношения к общественно значимому и здоровому образу жизни.

- морально-волевых качеств, чувства «командного духа».

- необходимых гигиенических навыков.

В процессе постановочной работы и репетиций дети приучаются к сотворчеству, у них развивается воображение, ассоциативная память, творческие способности, умение передать музыку и содержание образа движением. Коллективное исполнение танцевальных номеров повышает чувство ответственности за результаты своего труда и коллектива в целом, что воспитывает нравственные качества личности, культуру поведения на сцене, уверенность в себе, приучает к созидательному труду в обществе. Систематическое проведение бесед о хореографическом искусстве,

просмотры видеоматериалов, участие в соревнованиях, конкурсах и фестивалях развивают познавательную активность детей.

## **2. Особенности развития детей младшего школьного возраста**

Данный период в развитии ребенка очень важен, так как меняется его социальная ситуация, он приобретает новую социальную роль. Ребенок осваивает свои новые возможности и права, усваивает социальные правила. Семья в данном возрасте остается главным социальным институтом для ребенка. Он идентифицируется со значимыми взрослыми (родителями) и приобретает новый социальный опыт в общении со сверстниками.

В период младшего школьного возраста осуществляется развитие таких психических функций, как память, мышление, восприятие, речь. Ребенок воспринимает цвета и формы предметов. Высок уровень развития зрительного и слухового восприятия.

Память в период младшего школьного возраста отличается ярким познавательным характером. Ребенок в этом возрасте начинает понимать и выделять мнемическую задачу. Происходит процесс формирования методов и приемов запоминания.

Для этого возраста характерен ряд особенностей: детям проще запоминать материал на основе наглядности, чем на основе объяснений; конкретные названия и наименования откладываются в памяти лучше, чем абстрактные; для того чтобы информация прочно закрепилась в памяти, даже если это абстрактный материал, необходимо связывать ее с фактами. Для памяти характерно развитие в произвольном и осмысленном направлениях.

Для детей младшего школьного возраста, прежде всего, характерна чрезвычайная подвижность. Они нуждаются в частой смене движений, длительное сохранение статистического положения для них крайне утомительно. В то же время движения детей еще не организованы, плохо

координированы, запас двигательных навыков у них не велик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей из-за большой прослойки хрящевой ткани могут привести к образованию плохой осанки и искривлениям позвоночника. Двигательный аппарат ребенка еще недостаточно окреп, что вызывает необходимость очень внимательного отношения к дозировке физических упражнений.

Внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, они легко отвлекаются, им трудно продолжительное время сосредоточиваться на одном задании.

Учитывая все эти особенности детей, следует своеобразно выстраивать занятия со школьниками этого возраста.

Одна из задач: содействовать физическому развитию детей и совершенствовать основные двигательные навыки. Именно в этом возрасте важно выработать у детей устойчивую привычку прямо и стройно держаться, правильно и свободно двигаться в танцах.

Не менее важной задачей является развитие общей организованности детей, воспитание навыков общественного поведения, содействие организации дружного детского коллектива.

Дети младшего школьного возраста отличаются большой пластичностью и податливостью. Они легко перенимают то, что им показывают. Но движения трудные для детей и выполняемые с большим напряжением, заучиваются механически и никогда не бывают естественными, свободными, выразительными. Их усвоение осуществляется поверхностно и непрочно, и дети получают не пользу, а вред от занятий. Профессор Е. Аркин, исследуя дошкольный возраст, отметил: "Нет ничего легче, как дрессировать ребенка, и в этом заключается великий соблазн и



величайшая опасность для нормального развития детской индивидуальности".

### **3. Процесс создания хореографической постановки «Формейшн» и методика работы с детьми младшего школьного возраста**

Процесс создания хореографической постановки «Формейшн» для детей младшего школьного возраста строится из следующих пошаговых действий:

1. *Нахождение идеи номера, музыкального материала и создание целостного музыкального сопровождения.*

При выборе музыкального материала для «детского» ансамбля необходимо учитывать актуальные и современные тенденции, музыка должна быть «понятная», то есть ритм должен быть легко услышан ребенком. Возможно стоит провести совместную работу с детьми и узнать какие направления в музыке или конкретные композиции им нравятся. Музыка должна заряжать маленьких исполнителей, быть для них интересной и подходящей по возрасту.

Музыка в танце воспринимается через хореографию, это зависит от того, насколько точно балетмейстер использовал для характеристики музыкального образа танцевальные движения. Поэтому основная задача при пластической обработке музыкального материала - достижение эмоционально-смысловой согласованности между мотивом и движением. Эта согласованность должна строго подчиняться логике развития действия. Всегда могут быть отклонения в ту или иную сторону: то движение несет на себе основную характеристику героя.

В соответствии с правилами ФТСАР продолжительность постановки для категории «Мальчики и девочки» не должна превышать 4,5 минут

2. *Построение рисунка танца и хореографии.* Рисунок танца – это расположение и перемещение танцующих по сценической площадке. Рисунок танца, как и вся композиция должен быть подчинен основной идее хореографического произведения, эмоциональному состоянию героев, которое проявляется в их действиях и поступках. Потому при анализе рисунка следует сказать, что рисунок танца и танцевальный текст неразрывно связаны и дополняют друг друга. Сочинение текста танца должно быть логично связано с рисунком танца. Существует прямая взаимосвязь, которую необходимо учитывать сочинителю танца: хореографический текст простой – рисунок танца должен быть сложным и насыщенным (такой прием используется в хороводах), и, наоборот, если хореографический текст сложный –рисунок

На данном этапе требуется создать как можно больше перестроений и картинок, найти кульминацию по законам драматургии хореографического произведения: от завязки до кульминации. Следует помнить о том, что частота и сложность перестроений и движений должны совпадать с возможностями исполнителей, для того что бы рисунки могли «читаться» и быть «чистыми». Таким образом для детей младшего школьного возраста должны быть понятные, средней сложности рисунки и перестроения.

При построении рисунков танцорами хореограф (тренер) должен добиться понимания от исполнителей какой конкретный рисунок он создают в каждый момент перестроения или стационарного танцевания. Для детей 9-12 лет понятны наглядные примеры, поэтому необходимо визуальным образом показывать рисунки и перестроения, например, рисовать на флип чарте или передвигать фигурки на магнитной доске.

3. *Нарработка «синхрона»* в поставленном конкурсном танце – выполнение специфических упражнений, помогающих членам коллектива максимально синхронно танцевать постановку.

Детям так же будут более понятны ошибки, если они увидят исполнение постановки со стороны. То есть полезно записывать видео, а затем в процессе просмотра останавливать и разбирать ошибки.

Синхронность – это один из главных критериев оценивания в командном исполнении, поэтому ниже я приведу более подробные методы отработки «синхронности» исполнения.

4. *Выработка выносливости* – это заключительный этап создания конкурсного формейшн, который соединяет воедино всю проделанную тренерами и исполнителями работу воедино.

На данном этапе необходимо добиться целостного исполнения постановки, с выполнением всех задач, путем систематических прогонов композиции.

Для выработки выносливости дополнительно проводятся занятия по ОФП (общефизическая подготовка), с определенным комплексом упражнений.

Для более качественной подготовки команды к соревнованиям целесообразно проводить тренировочные сборы. Для детей 9-12 лет длительность сборов составляет 3-7 дней. В это время дети находятся в строгом режиме тренировок и отдыха, в это время проводятся различные тренинги на снятие стресса, тренинги актерского мастерства, привлекаются педагоги из других видов хореографии. Таким образом удастся достичь максимального уровня выносливости, технической и эмоциональной подготовки команды к соревнованиям.

## 5. Создание образа, пошив костюма.

Для создания костюма существует четкий регламент и правила ФТСАР

Выдержка из правил вида спорта "Танцевальный спорт"

### 11.3. КОСТЮМ

11.3.1. Костюм участников должен соответствовать возрастной группе, согласно правилам костюма. В возрастной группе «мальчики, девочки 10-11 лет» допускается использование костюмов соответствующих возрастной группе «юноши, девушки 12-13 лет».

11.3.2. Костюмы партнеров/партнерш в европейской/латиноамериканской программе должны быть одинаково скроены и ничем не отличаться один от другого (цвет, стиль, фасон и т.д.).

11.3.3. В европейской программе костюмы партнеров должны быть из материала черного или темно-синего цвета.

11.3.4. В латиноамериканской программе для партнёров разрешены цветные костюмы.

11.3.5. В европейской/латиноамериканской программе для партнерш разрешены цветные костюмы.

11.3.6. Использование реквизита во время исполнения композиции запрещено.

11.3.7. В течение соревнования не разрешается изменять костюмы, использовать аксессуары или эмблемы

## **Методика работы над постановкой «Формейшн» с детьми младшего школьного возраста.**

Как я говорила ранее в ансамбле одним из главных критериев оценивания является командное мастерство или синхронность.

Привести к единому знаменателю несколько детских пар – задача непростая, так как детям приходится координировать много задач одновременно. Амплитуда движений, эмоциональность, направление взгляда, углы работы руками и умение «танцевать соседа» – вот те подводные камни, на которые следует обращать внимание при синхронизации работы ансамбля.

Так что же должен знать исполнитель для создания синхронности в «Формейшн»:

1. На какой конкретный счет исполняется каждое движение: шаги, повороты головы, подъемы рук и так далее. Каждое движение соответствует конкретному такту музыки. При всех прогонах это не должно изменяться.

2. Всегда знать, куда смотреть в каждый конкретный момент (в большинстве своем все взгляды в формейшн направлены на зрителя, то есть в зал). Фокус направлен вперед и вверх, несмотря на то, что на чемпионатах и первенствах ансамблей зритель находится, зачастую, с четырех сторон площадки.

3. Какой ракурс корпуса, какой интервал между танцорами и/или парами и какое конкретное количество шагов (всегда одинаковое) исполняется. Лишний шаг будет виден.

## Упражнения для выработки синхрона в коллективе

1. Тренировка в линии.
2. Смена лидера.
3. Дыхание.
4. Работа с остановками.
5. Смена партнеров.
6. Работа на различные стороны.

Теперь рассмотрим каждый прием отдельно.

**Тренировка в линии.** Все пары, независимо, где на площадке во время композиции они будут находиться, выстраиваются в одну вертикальную линию. Какой бы рисунок не был – синхронность легче (и это виднее тренеру и понятнее исполнителю) наработать. Исполнитель может сравнить свое танцевание с танцеванием своего товарища и исправить ошибки. Можно сказать, что я буду танцевать своего соседа спереди. И во всем его повторять. Не следует забывать о расставленных счетах, точках и акцентах. Именно на этой стадии они закрепляются и уточняются. Независимо от того, в какую сторону проставлен в конкурсной вариации взгляд, в данном упражнении он должен быть поставлен вперед. Это обуславливается задачей упражнения. «Танцую соседа» танцоры выстраивают цепочку. На данном этапе можно между двумя более сильными (или опытными) парами поставить либо новичка, либо запасную пару – это поможет им скорее влиться в коллектив и стать его полноценными «винтиками». Еще раз под счет, без музыкального сопровождения расставляются или уточняются все моменты. Взгляд в данном упражнении «через голову» («поверх головы») впереди стоящего.

Строим линии корпуса – они слегка шире, чем в личном конкурсном танцевании. Равнению подвергаются не только взгляд, но и плечи, руки, ноги и стопы всех членов ансамбля. После всех уточнений многократное повторение под музыку. Такое упражнение можно повторять как на каждой репетиции, так и по мере необходимости (ввод нового танцора, изучение нового материала и так далее).

Это упражнение можно делать и в горизонтальной линии. В данной интерпретации оно подойдет для отработки горизонтальных перемещений пар, либо танцоров поодиночке. В данном случае контроль осуществляется сбоку. Если танцуют отдельные танцоры, то можно положить одну или две руки либо на плечи, либо на талии рядом стоящих. В данном варианте упражнение подходит для отработки длины шагов.

**Смена лидера.** По сути, это развитие упражнения Тренировка в линии. После 1-2 исполнений вариации в линии «лидирующая» (пара, стоящая спереди) уходит и становится самой последней. Танцевать впереди сложнее – нет возможности «спрятаться» за впереди стоящего человека. Иногда пары настолько привыкают танцевать не на первой линии, что танцуя очень неплохо сзади, выходя вперед, теряются и совершают ошибки. Это упражнение поможет выявить как потенциальных танцоров первой линии, так и помочь преодолеть комплекс «ведомого». Кроме того, рекомендую менять порядок пар в самой линии. Часто участники коллектива привыкают к своему «ведущему» и при его смене начинают допускать ошибки. Упражнение делается до тех пор, пока все члены коллектива не протанцуют на лидирующей позиции.

**Дыхание.** Этот прием может быть добавлен к выполнению любых вышеперечисленных упражнений. По сути, мы развиваем Тренировку в линии, добавляя и накладывая приемы один на другой. В чем суть данного метода добавления дыхания к движению. Этим приемом можно пользоваться

и при работе с конкурсными парами. Всем известно, что в различных видах единоборств и некоторых других видах спорта (особенно ярко это видно в большом теннисе), при выполнении ударов (постановке точек) спортсмены издаются звуки, которые помогают им «вложиться», придавая дополнительную энергию. На практике – в подобные моменты диафрагмальное дыхание помогает поставить логическую точку в движении. Грубо говоря – пение синхронизирует. Здесь стоит оговориться – это не поверхностные звуки, а именно диафрагмальное дыхание. Если все члены коллектива будут одновременно и правильно дышать, то танец начнет «раскачиваться» («дышать»). В зависимости от постановки точек в композиции у партнеров и партнерш дыхание может не совпадать. Этот прием добавляет определенной музыкальности в исполнение формейшн.

**Работа с остановками.** В данном упражнении (приеме) разбивается весь танцевальный фрагмент (где это возможно) на небольшие (по одному такту для танцев Ча-ча-ча, Румба и Джайв, и по два такта для танцев Самба и Пасодобль.). Между фрагментами танцевания участники стоят тоже количество тактов, что и танцевали. Проще говоря, танцуем раз-два-три-четыре, а пять-шесть-семь-восемь стоим. Во время становки участники не отдыхают, а подравниваются, проверяют позиции и взгляды и набирают энергию для дальнейшего исполнения. Это упражнение требует предельного внимания, ведь надо останавливаться каждые четыре счета и не терять последовательность композиции. Упражнение можно исполнять как в линии, так и со сменой лидера. Количество в зависимости от выбранного способа – зависит количество повторений.

**Работа на различные стороны.** Этот прием позволяет научиться танцевать на лицевую и тыловую сторону площадки, а также подстраиваться под различные конкурсные площадки. Этот метод полезен для детей тем, что они учатся запоминать прежде всего ощущения внутри команды, а не ориентироваться на внешние привычные знаки площадки, ведь на турнире



площадка будет совершенно новая, а ощущения интервала внутри команды должно остаться прежним. Количество повторений можно варьировать в зависимости от длины исполняемого фрагмента. Если вы танцуете прогон, то можно станцевать его по одному разу на каждую из необходимых сторон.

Все эти приемы могут применяться как к наработке синхронности тела, перемещения, работы бедер, рук, головы, взгляда, вращений, шагов и тому подобного отдельно, так и всего в целом.

Подытоживая отметим, что танцоры (и по отдельности, и в паре) обязаны четко знать и понимать, что они делают в каждый конкретный счет вариации. Кроме этого они должны видеть друг друга постоянно, только тогда появится целостность исполняемой постановки.

## **5. Выдержки из положения о правилах вида спорта «Танцевальный спорт» Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла России**

Тренерская работа должна базироваться на правилах, созданных ФТСАР, то есть исходя из того какие компоненты должен оценить судья, тренер организует рабочий процесс.

Далее приведу выдержку из правил ФТСАРР по танцевальному спорту о правилах исполнения композиции и критериях судейской оценки категории ансамбль.

### **11.4. ПРАВИЛА ИСПОЛНЕНИЯ КОМПОЗИЦИИ**

11.4.1. Композиция ансамбля в европейской программе должна основываться

на следующих танцах: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный

фокстрот, быстрый фокстрот, с оптимальным максимумом 16 тактов музыки в каждом танце, включая латиноамериканские.

11.4.2. Композиция ансамбля в латиноамериканской программе должна основываться на следующих танцах: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв и любом другом латиноамериканском ритме с оптимальным максимумом 16 тактов музыки в каждом танце, включая стандартные.

11.4.3. Представитель ансамбля предоставляет звукорежиссеру:

- две копии записи на аудио компакт диске CD-AUDIO, с дублированием в

несжатом формате на другом носителе: USB flash/HDD/SSD диске;

- полную информацию о композиторе(ах), аранжировщике, исполнителе и

издателе или номер записи в распечатанном виде и в текстовом файле.

11.4.4. Сольное исполнение в европейской программе должно быть 52 ограничено 8 тактами, использованными в каждом отдельном танце с максимумом 24 тактов в течение всей композиции. Данное ограничение не касается латиноамериканской программы, где сольное исполнение является частью танцевальной композиции.

11.4.5. Поддержки запрещены во всех возрастных группах в любой программе. Под поддержкой понимается любое движение, в течение которого один из участников пары отрывает обе стопы от пола с помощью другого партнера.

11.4.6. Композиция, исполняемая ансамблями, не должны превышать 6 минут, включая выход и уход с площадки.

11.4.7. Из 6 минут выступления оценивается фрагмент композиции, длящийся не более 4,5 минуты. Начало и конец данного фрагмента должны быть четко обозначены.

## 11.5. Критерии оценки

11.5.7. Критерии оценивания объединяются в четыре многокомпонентных блока (программные компоненты):

- качество техники (TechnicalQuality) — TQ;
- движение с музыкой (Movementtomusic) — MM;
- командное мастерство (TeamSkill) — TS;
- хореография и презентация (Choreography and Presentation) — CP.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что дисциплина «Формейшн» суммирует знания, получаемые на занятиях, приводит их в целостную систему взглядов, знаний и профессиональных навыков. На занятиях по данной дисциплине обучающиеся реализуют знания методики исполнения отдельных движений, умение правильно их исполнять, знание законов и приемов комбинирования, умения комбинировать несколько движений, знание основных движений лексического материала, умение ориентироваться на сцене, знание основного закона драматургии и т.д. Все эти знания имеют дальнейшее развитие и завершенность в дисциплине «Формейшн». Учащиеся благодаря этому предмету имеют возможность воплотить свои знания как в танцах конкурсной программы, так и в ансамблевом танцевании на сценической площадке. Сценические выступления развивают артистизм, поднимают личностное самосознание учащихся, укрепляют интерес к танцевальному искусству, дает радость

общения со зрителем. Необходимость предмета исходит также из необходимости воспитания хорошего эстетического вкуса не только учащихся, но и зрителей.

Работа над постановкой «Формейшн» с детьми 9-12 лет это непростая, но очень интересная и полезная для воспитанников деятельность. Многие моменты даются юным спортсменам с особыми сложностями, но в результате мы растим спортсменов, которые в будущем могут будут обладать всеми необходимыми навыками и смогут войти в сборную команду страны. Ведь младший школьный возраст – период накопления, впитывания знаний и инвестиций в будущее.

## Список литературы

1. Безикова А.А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах: На материале подростковых групп: дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2006. 171 с.
2. Зиновьева Т.С. Методика технической подготовки спортсмена – танцора в ансамблевом исполнении спортивных-бальных танцев – Тамбов, 2016 г.
3. Ляшкова А.В. Методика выработки синхронности исполнения в ансамблях бального танца – статья. – Тамбов, 2016 г.
4. Мельникова, Е.П. Хореографический коллектив как средство развития творческой самореализации личности / Е.П. Мельникова // Вестник МГУКИ. - 2011. - №5
5. Мухина В.С., Возрастная психология. - 4-е изд., - М.: Academia, 1999. - 456 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Астрель, АСТ, 2004. 863 с
7. Правила Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла России. - Москва, 2019.
8. Пыльнов К.Е. Разработка комплексов упражнений для воспитания основных физических качеств и способностей в микроциклах специального подготовительного этапа годичного цикла подготовки танцоров // Спортивные танцы. Бюллетень. М., 1999. № 5 (7).
9. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым.-М, 2000 г.

10.Семаго Н., М. Семаго, Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. – СПб.: Речь, 2010. – 385 с.

11.Сингина Н.Ф., Еремеева И.Н. Некоторые аспекты общей и специальной физической под-готовки в спортивных танцах /Спортивные танцы. Бюллетень. М., 1999. № 3 (5).