

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ПІДВИЩЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ  
МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M18  
спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)

Максимів Мар'яна Петрівна

Керівник: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Зубаль М. В., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2019 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Види сучасних танців та історія їх розвитку</b>	
1.1 Історична довідка розвитку сучасних танців.....	5
1.2 Особливості навантажень на організм підлітків, що займаються брейк-дансом.....	10
<b>РОЗДІЛ 2. Методи і організація досліджень</b>	
2.1 Методи дослідження.....	22
2.2 Організація та хід дослідження .....	26
<b>РОЗДІЛ 3. Значення рухової активності для організму підлітків</b>	
3.1 Стан фізичної підготовленості підлітків під час занять складно-координаційними видами діяльності.....	27
3.2 Особливості техніки виконання вправ брейк-дансу.....	32
3.3 Програма підвищення рухової активності підлітків, що займаються брейк-дансом.....	43
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	56
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	60

## ВСТУП

**Актуальність:** За останнє десятиліття на Україні активно поширюються нові, сучасні напрями танців „хіп-хоп” культури, такі як: „брейк-данс”, „диско”, „електрік бугі”, „фанк” тощо. Всі ці види були створені на основі багатьох видів спорту та мистецтв. Базові рухи цих танців були запозичені з гімнастичних вправ, вправ художньої гімнастики, акробатики, хореографічних рухів. Сучасні види танцю зароджувались на основі уже існуючих народних, класичних та етнічних видів танцю, а також на основі танцювальних рухів певних видів єдиноборств. Іншими словами, вони включають в себе рухи практично всіх мистецьких видів танцю з елементами спортивних складно координаційних вправ та деяких базових елементів спортивної, художньої гімнастики, акробатики, аеробіки.

Сьогодні в Україні проходить інтенсивний розвиток маловідомих видів сучасних напрямів танцю, якими займаються сотні молодих людей. Відкриваються танцювальні клуби і школи, створюються федерації. Першопроходцями в них стали зовсім молоді люди, які змогли накопичити та узагальнити значний досвід, а також створити, за рахунок виключно власного ентузіазму, свою методику тренувань.

Наукової літератури стосовно сучасних видів танців практично немає. В цьому напрямку існують лише окремі наукові і науково-методичні роботи спеціалістів із сучасних танців [53, 55, 57, 58, 61]. В змісті цих робіт розкриваються питання техніки вправ, організації і методики тренувань дітей різного віку. Завдання збереження стану здоров'я дітей, підвищення рухової активності, майстерності та масовості тих, що займаються сучасними танцями, підтверджують актуальність обраної нами теми.

Тому питання рухової активності повинні займати першочергове місце в процесі організації навчально-тренувальних занять підлітків. Наведене вище підкреслює необхідність вивчення цієї проблеми, узагальнення

передового досвіду та впровадження засобів підвищення рухової активності підлітків під час занять одним з сучасних напрямів танцю – брейк-дансом.

**Об’єкт дослідження:** Навчально-тренувальний процес підлітків, що займаються брейк-дансом.

**Предмет дослідження:** Рухова активність підлітків під час занять брейк-дансом.

**Мета роботи:** Розробка програми підвищення рухової активності підлітків під час занять брейк-дансом.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати види рухової активності підлітків сучасними напрямками танцю;
2. Розробити програму підвищення рухової активності підлітків, що займаються брейк-дансом.

**Методи досліджень:**

- Аналіз літературних джерел.
- Педагогічні спостереження.
- Педагогічний експеримент.
- Анкетування.

**Наукова новизна:** Розробка програми підвищення рухової активності підлітків на заняттях брейк-дансом.

**Практичне значення:** Застосування програми підвищення рухової активності підлітків на заняттях брейк-дансом, як здоров’язберігаюча технологія.

**Структура роботи** передбачає вступ, три розділи з підрозділами, висновки, список використаної літератури.

## Висновки

1. Брейк-данс – це форма танцю, початки якого можна знайти у ранній історії людства. Приблизно 300 років тому африканські племена Банту з Анголи, яких було примусово перевезено до Бразилії, привезли з собою танець капоейру, від якого сформувався у подальшому брейк-данс. Його формування як самостійного виду танцю відбувалося у США у 50-60 рр. ХХ ст. Найбільше на його формування мали впливи сальси, степу, африканських танців (загалом африканської культури), азійських бойових мистецтв та згаданої вище бразильської форми боротьби – капоейри.

2. Характерною особливістю навантаження на організм школяра, що займається сучасними напрямками танцю, є значна кількість вправ, які впливають на шийний та грудний відділи хребта. Це зумовлено специфічними особливостями елементів, що виконуються на голові (наприклад обертання на голові з допомогою та без допомоги рук).

Порівнюючи танцювальні рухи верхнього брейку («степ» та «ап-рок»), які потребують загальної витривалості, танцювальні рухи та елементи нижнього брейку «фут-форк», «павер-мув» та інші стилі, слід визнати, що всі вони вимагають значного рівня розвитку фізичних якостей, насамперед швидкісної сили м'язів рук, плечового поясу, спини, передньої частини тулуба, ніг.

3. Результати даних науково-методичної літератури та наших педагогічних спостережень за тренувальним процесом осіб старшого шкільного віку на заняттях з брейк-дансу показують, що найбільша доля навантаження припадає на такі частини тіла: зап'ястя, гомілкостопний суглоб, хребет, кульшовий суглоб, колінний та ліктьовий суглоби. Саме ці ділянки тіла найчастіше потребують рухової активності.

4. У якості програми підвищення рухової активності нами були використані комплекси спеціальних вправ. Зміст програми включає бігові вправи з прискоренням, стрибки вгору з місця, підтягування на перекладині з обтяженням, кругові рухи тулуба з гантелями за головою,

вправи біля гімнастичної стінки, стрибки на руках в упорі лежачи і у глибину з подальшим відскоком, поєднання бігових кроків з наступним темповим підскоком, відштовхування руками в упорі лежачи з перемахом двома в упор лежачи ззаду і т.п.

5. Програма спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей учнів старших класів проводились безпосередньо на початку основної частини заняття, після проведеної розминки. Кожного разу учням пропонувався один з трьох рекомендованих комплексів. Таким чином, за тижневий тренувальний мікроцикл танцюристи використовували три різних за змістом комплекси вправ, які у подальшому чергувалися. Особливістю виконання даних комплексів було те, що кількість повторень вправ зводилась до мінімуму, а інтенсивність їх виконання була на рівні 90% від максимально можливої. Це дало нам можливість уникати помітної втоми учнів і зосереджувати їх увагу на вирішенні питань технічної та фізичної підготовки.

6. Для проведення досліджень було залучено 20 осіб учнів старших класів, які були поділені на 2 групи по 10 юнаків у кожній - контрольну і експериментальну. Розподіл учнів на групи проводився таким чином, щоб вони були рівноцінними за рівнем розвитку фізичних якостей і технічній підготовленості.

7. Розроблений варіант класифікації вправ танцю брейк-данс, використання якого дасть змогу тренерам і танцюристам орієнтуватися у різноманітті рухів при складанні змагальних композицій і більш ефективно здійснювати навчально-тренувальний процес. Зміст композицій брейк-дансу складають акробатична, музична та хореографічна складові. Компоненти цих складових представлені конкретними елементами різних структурних груп. Окремі групи елементів поєднані в блоки за стилем, особливостями техніки виконання, режимом роботи м'язів. Це дало нам підстави для розробки програми підвищення рухової активності підлітків.

8. Аналізуючи показники фізичної підготовленості учнів старших класів, що займаються брейк-дансом, слід відмітити їх середній рівень. Найбільш високі показники спостерігаються у розвитку сили м'язів рук і плечового поясу (результати підтягування у висі на перекладині становлять  $14,34 \pm 2,63$  р., що лише на 0,36 р. менше відмінної оцінки). Дещо нижчі показники продемонстровані учнями при виконанні човникового бігу 4 x 9м. і бігу на 100м. (результати, відповідно, перевищують оцінку «4» на 0,14с, і на 0,11с.).

9. Результати аналізу спеціальної літератури та проведених досліджень показують, що найбільш раціональним для вирішення завдань підвищення рухової активності буде використання комплексів спеціальних вправ з високою інтенсивністю в першій половині основної частини заняття. Зміст комплексів складала бігові вправи з прискоренням, стрибки вгору з місця, підтягування на перекладині з обтяженням, кругові рухи тулуба з гантелями за головою, вправи біля гімнастичної стінки, стрибки на руках в упорі лежачи і у глибину з подальшим відскоком, поєднання бігових кроків з наступним темповим підскоком, відштовхування руками в упорі лежачи з перемахом двома в упор лежачи ззаду і т.п.

10. За час педагогічного експерименту відбулися зміни показників фізичної підготовленості учнів старших класів. В учнів контрольної групи середні показники спритності, швидкості та сили мали тенденцію до збільшення відповідно на 1,2%, 2 % та 0,8% ( $\alpha > 0,05$ ). В учнів експериментальної групи також спостерігалась тенденція до збільшення цих показників на 4 %, 4% та 6,1% ( $\alpha > 0,05$ ). Результати тенденції покращення показників спритності, швидкості та сили учнів експериментальної групи перевищували аналогічні показники контрольної групи відповідно на 2,8%, 2%, 5,3% ( $\alpha > 0,05$ ).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

1. Алексеев М.А. О некоторых физиологических механизмах двигательного навыка в свете учения И.П.Павлова // Теория и практика физической культуры. Т - 13, 2, 1950.- С. 896 - 903.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. - Киев: Здоровье, 1985. - 80 с.
3. Аракелян Е.А., Разумовский Е.А., Черенева Л.А. Барьерный бег //Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры /под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Верхошанского, Ю.Н.Примакова. – 4-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт,1989. – С.334-372.
4. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навчальний посібник. -К.: ІЗМН, 1997. -152 с.
5. Асмі Назем. Розвиток координації рухів у дітей 7 – 9 років // Матеріали першої Всеукраїнської наукової конференції аспірантів "Молода спортивна наука України" – Львів: ЛДІФК. – 1997.–С.51 - 52.
6. Асмі Назем. Совершенствование управления устойчивостью вертикальной позы и ритмическими движениями у детей 7 – 9 лет на уроках физической культуры // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ.- 1999. - № 12. – С. 23 – 28.
7. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.-Москва:Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
8. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
9. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. -224 с.
- 10.Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
- 11.Бернштейн Н.А. О построении движений. М.: Медгиз, 1947. – 255с.



- 12.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
- 13.Боровиков В.П., Боровиков И.П. Статистический анализ и обработка данных в среде Windows O. – М.: Информационно – издательский дом Филинь, 1997. – 608с.
- 14.Бражник І.А. Гімнастика. Підручник для інститутів фіз. культури, 1988. – 426с.
- 15.Вадгшов Я. «Детский спортивный травматизм в Италии», //Теория и практика физической культуры.-1988.-№10.-С.58-59.
- 16.Верхошанский Ю.В. Динамическая структура сложного двигательного действия и центральный механизм управления движением // Тезисы Всесоюз.науч.конф.по физиологии, морфологии, биомеханике и биохимии мышечной деятельности. – Тбилиси, 1968. – С.88-89.
- 17.Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: Автореф.д-ра пед.наук. – М., 1973. – 29с.
- 18.Верхошанский Ю.В. Прыгучесть спортсмена, ее скоростно-силовая структура и специфичность //Теория и практика физической культуры. – 1970. - №10. – С.2-6
- 19.Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, - 1993. – 152 с.
- 20.Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.
- 21.Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. К.: Здоров'я, 1981. – 120 с.
- 22.Воскресенская Л.П. Исследование роли чувства ритма в повышении технического мастерства спортсменов: Автореферат дисс. канд. пед. наук. - М.: 1969. - 16с.

23. Вплив занять спортивними бальними танцями на рівень соціальної адаптації підлітків / Калиниченко І.О., Шматкова А.І., Єжова О.О., Гараніна О.Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2000. – № 23. – С. 3-6.
24. Вплив занять спортивними бальними танцями на рівень соціальної адаптації підлітків / Калиниченко І.О., Шматкова А.І., Єжова О.О., Гараніна О.Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2000. – № 23. – С. 1-2.
25. Гараніна О.Я., Мороз Л.В., Єжова О.О. Дослідження стану постави дітей шкільного віку, які займаються спортивними бальними танцями // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2004. – № 3. – С. 155-160.
26. Гараніна О.Я., Мороз Л.В., Єжова О.О. Дослідження стану постави дітей шкільного віку, які займаються спортивними бальними танцями // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2004. – № 3. – С. 120-127.
27. Гимнастическое многоборье: Женские виды. Изд. Г 48 2-е, перераб./ Под ред. Гавердовского Ю. К, - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 348с.
28. Гавердовский Ю. К. Смолевский В.М., Спортивная гимнастика Киев: Олимпийская литература, 1999, - 462с.
29. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры/ Под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с.
30. Годик М.А. Исследование факторной структуры скоростных двигательных способностей человека: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1966. – 22 с.
31. Грубар І., Деякі аспекти травматизму дітей шкільного віку
32. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Народ.асвета, 1978. – 88с.

33. Гужаловский А.А. Структура двигательной подготовленности школьников // Теория и практика физической культуры. – 1974. - №5. – С.37-38.
34. Джала Т.Р. Оцінювання фігур програми STUDENT у спортивних танцях./ Молода спортивна наука України. Зб. наук. Статей. Львів, ЛДІФК, 2002. Т 2.– С. 83-85.
35. Джала Т.Р. Оцінювання фігур програми STUDENT у спортивних танцях./ Молода спортивна наука України. Зб. наук. Статей. Львів, ЛДІФК, 2002. Т 2.– С. 45-61.
36. Джала Т.Р. Підвідні вправи для вивчення фігур спортивних танців латиноамериканської програми./ Зб. наук. Статей. Львів, ЛДІФК, 2004. Т 1.– С. 135-139.
37. Джала Т.Р. Підвідні вправи для вивчення фігур спортивних танців латиноамериканської програми./ Зб. наук. Статей. Львів, ЛДІФК, 2004. Т 1.– С. 78-93.
38. Донской Д.Д. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1971. – 259с.
39. Донской Д.Д., Зациорский А.М. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры, / Физкультура и спорт, 1979, - 264с.
40. Дьячков В.М. Ведущие параметры, фазы и элементы координации и их отражение в ритме двигательного акта. Совершенствование двигательного мастерства спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, - 1972. - Гл – III
41. Дьячков В.М. Исследование ведущих элементов движений и их временной взаимосвязи в ациклических упражнениях // Материалы итоговой науч.сессии ВНИИФК за 1967 г. – М., 1969. – С. 63-67.
42. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 40 с.
43. Дьячков В.М. Целевые параметры управления технико-физическим совершенствованием спортсменов, специализирующихся в

- скоростно-силовых видах спорта //Методологические проблемы совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов. – М.,1984. – С. 85-109.
- 44.Елкин Е. Некоторые аспекты правил судейства // Спортивные танцы, М., РГАФК, 2003. №1(29), – С.29-35.
- 45.Елкин Е. Некоторые аспекты правил судейства // Спортивные танцы, М., РГАФК, 2003. №1(29), – С.16-25.
- 46.Жданов Л.Н. Возрастное развитие быстроты движений у детей школьного возраста //Развитие двигательных качеств школьников. Под ред. З.И.Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1967. – С. 11-47.
- 47.Жеребкина Л.И. Сравнительный анализ некоторых аспектов в спортивных танцах на льду и спортивных бальных танцах (подготовка спортсменов и оценка их мастерства) // Спортивные танцы, М., РГАФК, №3(5). 1999. – С.45-54.
- 48.Жеребкина Л.И. Сравнительный анализ некоторых аспектов в спортивных танцах на льду и спортивных бальных танцах (подготовка спортсменов и оценка их мастерства) // Спортивные танцы, М., РГАФК, №3(5). 1999. – С.34-39.
- 49.Жордочко Р.В. Исследование особенностей проявления скоростно-силовых действий спортсменов и возможности целенаправленного их изменения: Автореф.дис... канд.пед.наук. – М.,1970. – 28с.
- 50.Журнал «Extreme X3M» №02 (2) Лютий, Киев,:Всеукраинская федерация экстремальных видов спорта. 2005.
- 51.Журнал «Extreme X3M» №02 (63) Березень, Киев,:Всеукраинская федерация экстремальных видов спорта. 2005.
- 52.Журнал «Extreme X3M» №03 (64) Квітень, Киев,:Всеукраинская федерация экстремальных видов спорта.
- 53.Журнал «Extreme X3M» №03 (76) Квітень, Киев,:Всеукраинская федерация экстремальных видов спорта.
- 54.Журнал «Extreme X3M» №04 (65) Травень, Киев,:Всеукраинская федерация экстремальных видов спорта. 2005.

55. Журнал «Extreme X3M» №05 (78) Червень, Київ, :Всеукраїнська федерація екстремальних видів спорту. 2005.
56. Журнал «Extreme X3M» №08 (69) Вересень, Київ, :Всеукраїнська федерація екстремальних видів спорту.
57. Журнал «Extreme X3M» №1 (62) Лютий, Київ, :Всеукраїнська федерація екстремальних видів спорту. 2005.
58. Журнал «Extreme X3M» №11 (60) Грудень, Київ, :Всеукраїнська федерація екстремальних видів спорту.
59. Журнал «Extreme X3M» №12 (61) Січень, Київ, : Всеукраїнська федерація екстремальних видів спорту. 2005.
60. Журнал «Extreme X3M» №3/08 (06) Август, Київ, :Всеукраїнська федерація екстремальних видів спорту. 2005.
61. Журнал «Extreme X3M» №9 (70) Жовтень, Київ, :Всеукраїнська федерація екстремальних видів спорту. 2005.
62. Журнал «Extreme X3M», ноябрь 2001, №11 (24), Київ, :Всеукраїнська федерація екстремальних видів спорту. 2005.
63. Зациорский В.М. Двигательные качества спортсмена (исследования по теории и методике физического воспитания): Автореф. дис... д-ра пед.наук. – М., 1969. – 72 с.
64. Зациорский В.М. Связь между физическими качествами и техникой движений спортсменов. Методическое письмо. – М.: 1969. – 21 с.
65. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
66. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С.79-87.
67. Іваськевич М.Я., Сухоставська І.О. Вдосконалення координаційних здібностей у школярів 1 – 8-х класів // Матеріали першої наукової конференції викладачів і студентів з проблем фізичного виховання. – Вінниця: ВДПІ . – 1995. – С.38 - 39.

- 68.Карпінська Т., Хотінова О. Спортивна медицина. Навчально-методичний посібник. Львівський державний інститут фізичної культури. Львів 2004р.
- 69.Карпман В.Л., Граевская М.Д., Лямус В.В. Спортивная медицина. - М: ФИС, 1987.
- 70.Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
- 71.Корецкий В.М. Развитие быстроты и силы у мальчиков школьного возраста //Научная сессия, посвященная итогам научно-исследовательской и методической работы ГЦОЛИФК за 1957 г. – М.,1958. – С. 43-44.
- 72.Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : Автореф.дис...д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02./ НУФВіСУ. – Київ, 2000. – 43
- 73.Кручинин В.А. Воспитывая чувство ритма // Физическая культура в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1974, № 12, С. 18 - 19.
- 74.Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. – М.: Советская Россия, 1975. – 208 с.
- 75.Лакин Г.Ф. Биометрия: Учеб. пособие для биологич. спец. вузов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Высш. школа, 1980. – 293 с., ил.
- 76.Леонтьева Т.Н. Уроки на лижне в малокомплектной школе. // Физическая культура в школе. №1, 1980. - С. 15-18.
- 77.Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник. -Львів.: Шахтар, 1997. - 207 с.
- 78.Любомирский Л.Е. Управление движением детей и подростков. – М.: Педагогика, 1974. – 252 с.
- 79.Лях В.И. Координационные способности школьников. - Минск: Полымя, 1989. - С. 33 - 35.
- 80.Майкели Л., Дженкинсон М. Энциклопедія спортивної медицини. СПб.: Лань, 1997

- 81.Машков А.В. Об обязательной и произвольной программах исполняемых фигур и технических действий на классификационных соревнованиях.//Спортивные танцы, М., РГАФК 2002. №2(25),– С.9-16.
- 82.Машков А.В. Об обязательной и произвольной программах исполняемых фигур и технических действий на классификационных соревнованиях. // Спортивные танцы, М., РГАФК 2002. №2(25),– С.4-6.
- 83.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: Учеб. для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543с.
- 84.Осадців Т.П. Історія розвитку спортивних танців // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Зб. наук. статей.– Львів: ЛДІФК.– 1999.–С. 45–48.
- 85.Осадців Т.П.Спортивні танці.Навч.посіб.-Львів: ЗУКЦ.,2001.-340 с.
- 86.Основы математической статистики. Учебное пособие для ин-тов физ.культури. под общ. ред. Иванова В.С.- М.: Фізкультура и спорт, 1990. – 176с.
- 87.Петришин Ю. В., Характеристика причин виникнення травм та методи їх попередження у школярів// Новітні мед.-пед. Технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч.-метод. Посіб. – Л., 2003. – С.131-136.
- 88.Семенова И.Е. Сравнительный анализ правил судейства в спортивных танцах и художественной гимнастике // Спортивные танцы, М., РГАФК 2001. №7(23).– С.9-13
- 89.Семенова И.Е. Сравнительный анализ правил судейства в спортивных танцах и художественной гимнастике // Спортивные танцы, М., РГАФК 2001. №7(23).– С.4-6

90. Сингина Н.Ф. Некоторые аспекты повышения объективности судейства в спортивных танцах // Спорт. тан., М., РГАФК, 1999 г. №4(3) – С. 53-55.
91. Сингина Н.Ф. Некоторые аспекты повышения объективности судейства в спортивных танцах // Спорт. тан., М., РГАФК, 1999 г. №4(3) – С. 27-33.
92. Славик М.І., Методичні рекомендації з профілактики травматизму на заняттях з гімнастики. // Новітні мед.-пед. Технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч.-метод. Посіб. – Л., 2003. – С.136-138.
93. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под ред. В. М. Зациорского. – М.: ФиС, 1982. –256., ил.
94. Спортивні танці України 2003: Довідник.– К: Спілка громадських організацій спортивного танцю України. –148 с.
95. Тихвинский С.Б. Физическая работоспособность детей и подростков. / Проблемы врачебного контроля и ЛФК в детском возрасте. — Л., 1976. — С. 11-27.
96. Федорченко Б.И., Плаксин В.Ю. Определение объема работы арбитров на соревнованиях по спортивным танцам. // Спортивные танцы, М., РГАФК 2002. № 1.– С.11-14.
97. Черній В.Г. Спорт без травм. -М.: ФИС, 1988.
98. Pollock M. L., Wilmore J. H. // Sanmed Health and Fitness through physical activity. Copyright 0.1987 by John Wilcysons. Juc. New-York, 1978. -357 p.
99. McFarlane B. Developing Maximum Running // Track and Field Quarterly Review. – 1985. – Vol. 85. – N 2. – P. 17-20.
100. McFarlane B. High Performance Hurdling the Women's 100 m Hurdles // Track and Field Quarterly Review. –1988. – Vol. 88. – N 1. – P. 18-22.
101. McFarlane B. Strength specifity for sprinters and Hurdlers // Track and Field Quarterly Review. – 1980. – Vol. 80. – N 2. – P. 59-61.



102. McFarlane B. Use of the proper energy systems in training // Track Technique. – 1983. – Vol. 84. – P. 2685-2689.
103. McFarlane B. The challenge of change – A new hurdle perspective // Track technique. – 1991. – N 144. – P. 3632-3636.
104. Poole C. 100 m Hurdles – Speed and Rhythm // Track and Field Quarterly Review. – 1989. – Vjl. 89. – N 1. – P. 38-40
105. Vigars R. Sprinters and Hurdles fitness factors and projected Performance Capabilities // Track and Field Quarterly Review. – 1989. – Vol. 89. – N 1. – P. 44.
106. Shabel G. Fundamentals and methods for the development of technique in sport // Principles of Spots training. – Berlin: Spotsverlag, 1982.- S. 159-176.