

ISSN 2523-4684
e-ISSN 2791-1241

ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ХОРЕОГРАФИЯ АКАДЕМИЯСЫ
KAZAKH NATIONAL ACADEMY OF CHOREOGRAPHY
КАЗАХСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
ХОРЕОГРАФИИ

Ғылыми
журналы

scientific
journal

научный
журнал

ARTS ACADEMY

3 (3) 2022

Қыркүйек 2022
September 2022
Сентябрь 2022

2022 жылдың наурыз
айынан шыға бастады
published since March 2022
издается с марта 2022 года

жылына 4 рет шығады
published 4 times a year
выходит 4 раза в год

Астана қаласы
Астана city
город Астана

Редакциялық алқаның төрағасы

Асылмұратова А.А. - Қазақ ұлттық хореография академиясының ректоры, Ресей Федерациясының Халық әртісі, Ресей Федерациясы Мемлекеттік сыйлығының лауреаты.

Редакциялық алқаның төрағасының орынбасары

Нүсіпжанова Б. Н. - педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазақстан Республикасының Еңбек сіңірген қайраткері.

Бас редактор

Толысбаева Ж.Ж. - филология ғылымдарының докторы, профессор.

Редакциялық алқа

Кульбекова А.К. - педагогика ғылымдарының докторы, профессор (Қазақстан);

Саитова Г.Ю. - өнертану кандидаты, профессор, Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген әртісі (Қазақстан);

Ізім Т.О. - өнертану кандидаты, профессор, ҚазССР-ның еңбек сіңірген әртісі (Қазақстан);

Жумасейтова Г.Т. - өнертану кандидаты, профессор (Қазақстан);

Казашка В. - PhD, қауымдастырылған профессор (Болгария);

Вейзанс Э. - PhD (Латвия);

Туляходжаева М.Т. - өнертану докторы, профессор (Өзбекстан);

Фомкин А.В. - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент (Ресей);

Дзагания И. - филология ғылымдарының докторы, профессор (Грузия);

Таптыгова Е. - PhD (Әзірбайжан).

Жауапты редактор: **Жунусов С.К.**

Қазақ ұлттық хореография академиясының ғылыми журналы.

ISSN 2523-4684

е ISSN 2791-1241

Қазақстан Республикасының Ақпарат және қоғамдық даму министрлігі Ақпарат комитетінің мерзімді баспасөз басылымын, ақпарат агенттігін және желілік басылымды есепке қою туралы **02.02.2022 жылы берілген**

№ KZ77VPY00045494 куәлік.

Шығу жиілігі: жылына 4 рет

Тиражы: 300 дана

Редакция мекен-жайы: Астана қ., Ұлы Дала даңғылы, 9, 470 офис

Тел.: 8 (7172) 790-832

E-mail: artsballet01@gmail.com

Chairman of the Editorial Board

Asylmuratova A. A.

- Rector of the Kazakh National Academy of Choreography, People's Artist of the Russian Federation, laureate of the State Prize of the Russian Federation.

Deputy Chairman of the Editorial Board

B.N. Nusipzhanova

- Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Honoured Worker of the Republic of Kazakhstan.

Editor-in-Chief

Zh.Zh. Tolysbaeva

- Doctor of Philology, Professor.

Editorial Board

A.K. Kulbekova

- Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan);

G.Yu. Saitova

- Candidate of Art History, Professor, Honored Artist of the Republic of Kazakhstan (Kazakhstan);

T.O. Izim

- Candidate of Art History, Professor, Honored Artist of the Kazakh SSR (Kazakhstan);

G.T. Zhumaseitova

- Candidate of Art History, Professor, (Kazakhstan);

V. Kazashka

- PhD, Associate Professor (Bulgaria);

E. Veizans

- PhD (Latvia);

M.T. Tulyakhodzhayeva

- Doctor of Art History, Professor (Uzbekistan);

A.V. Fomkin

- Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor (Russia);

I. Dzagania

- Doctor of Philology, Professor (Georgia);

E. Tapytsova

- PhD (Azerbaijan).

Executive editor: **Zhunossov S.K.**

Scientific journal of the Kazakh National Academy of Choreography

ISSN 2523-4684

e ISSN 2791-1241

Certificate of registration of a periodical, information agency and online publication of the Information Committee of the Ministry of Information and Public Development of the Republic of Kazakhstan **No. KZ77VPY00045494, issued 02.02.2022**

Frequency: 4 issues per year

Printing: 300 copies

Editorial Office: Astana city, Uly Dala avenue 9, 470 office

Phone: 8 (7172) 790-832

E-mail: artsballet01@gmail.com

© **Kazakh National Academy of Choreography, 2022**

Председатель редакционной коллегии

Асылмуратова А. А. - Ректор Казахской национальной академии хореографии, Народный артист Российской Федерации, лауреат Государственной премии Российской Федерации.

Заместитель председателя редакционной коллегии

Нусипжанова Б.Н. - кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный деятель Республики Казахстан.

Главный редактор

Толысбаева Ж.Ж. - доктор филологических наук, профессор.

Редакционная коллегия

Кульбекова А.К. - доктор педагогических наук, профессор (Казахстан);

Саитова Г.Ю. - кандидат искусствоведения, профессор, Заслуженная артистка Республики Казахстан (Казахстан);

Ізім Т.О. - кандидат искусствоведения, профессор, Заслуженный артист КазССР (Казахстан);

Жумасейтова Г.Т. - кандидат искусствоведения, профессор, (Казахстан);

Казашка В. - PhD, ассоциированный профессор (Болгария);

Вейзанс Э. - PhD (Латвия);

Туляходжаева М.Т. - доктор искусствоведения, профессор (Узбекистан);

Фомкин А.В. - кандидат педагогических наук, доцент (Россия);

Дзагания И. - доктор филологических наук, профессор (Грузия);

Таптыгова Т. - PhD (Азербайджан).

Ответственный редактор: **Жунусов С.К.**

Научный журнал Казахской национальной академии хореографии.

ISSN 2523-4684

e ISSN 2791-1241

Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания Комитета информации Министерства информации и общественного развития Республики Казахстан № **KZ77VPY00045494**, выданное **02.02.2022 г.**

Периодичность: 4 раза в год

Тираж: 300 экземпляров

Адрес редакции: г. Астана, пр. Ұлы Дала, 9, 470 офис.

Тел.: 8 (7172) 790-832

E-mail: artsballet01@gmail.com

© **Казахская национальная академия хореографии, 2022**

Агзамова Диана Олеговна¹,
Пайзахметова Камилла Улукбековна²,
Тусупбекова Асель Досовна³

¹Казахская национальная академия хореографии
(Астана, Казахстан)

РОЛЬ БАЛЕТНОЙ (ПАРТЕРНОЙ) ГИМНАСТИКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация

В статье рассматривается балетная (партерная) гимнастика в контексте профессионального и дополнительного образования, ее цели и задачи, методы обучения.

Ключевые слова: балетная (партерная) гимнастика, развитие физических данных, профессиональное образование.

Агзамова Диана Олеговна¹,
Пайзахметова Камилла Ұлықбекқызы²,
Түсіпбекова Әсел Досқызы³

¹Қазақ ұлттық хореография академиясы
(Астана, Қазақстан)

КӘСІБИ ЖӘНЕ ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУДЕГІ БАЛЕТ (ЖЕРГІ) ГИМНАСТИКАНЫҢ РӨЛІ

Аннотация

Мақалада кәсіби және қосымша білім беру контекстіндегі балет (партер) гимнастикасы, оның мақсаттары мен міндеттері қарастырылған, оқыту әдістері.

Түйінді сөздер: балет (партер) гимнастикасы, физикалық мәліметтерді дамыту, кәсіптік білім.

Agzamova Diana Olegovna¹,
Payzakhmetova Kamilla Ulukbekovna²,
Tusupbekova Asel Dosovna³

¹Kazakh National Academy of Choreography
(Astana, Kazakhstan)

THE ROLE OF BALLET (GROUND) GYMNASTICS IN PROFESSIONAL AND ADDITIONAL EDUCATION

Annotation

The article discusses ballet (parterre) gymnastics in the context of professional and additional education, its goals and objectives, teaching methods.

Key words: *ballet (parterre) gymnastics, development of physical data, vocational education.*

Введение. В данной работе рассматривается роль балетной (партерной) гимнастики в профессиональном и дополнительном образовании на примере Казахской национальной академии хореографии, которая реализует основную образовательную программу начального образования (1-4 классы) в рамках Государственного образовательного стандарта и профессионального образования школа-колледж, осуществляющей образовательную деятельность технического и профессионального образования специальности «Хореографическое искусство» по квалификациям «Артист балета», «Артист ансамбля танца». Образование в академии выстроено таким образом, что обучение искусству балета начинается с 6-7 летнего возраста (предпрофессиональная программа хореографического искусства). Данная программа предусматривает урок балетной гимнастики, которая дает первоначальную подготовку физических данных, формирует двигательные навыки и качества, являющиеся основными критериями при поступлении обучающихся на техническое и профессиональное образование по специальности «Хореографическое искусство».

За последние годы в параллели с профессиональным образованием в Казахстане открылось более 2000 разных студий танцев, балетных школ и танцевальных кружков, где обучаются дети и взрослые всех уровней подготовки. В программу данных танцевальных школ чаще всего входят уроки балетной (партерной) гимнастики.

Интерес к хореографическому воспитанию детей как на профессиональном уровне, так и на уровне дополнительного образования развивается и растет, из этого следует, что подготовка профессиональных кадров тоже имеет немаловажное значение. Так ребенок, обучающийся в самодеятельном кружке, в будущем имеет возможность поступить в профессиональное учебное заведение на основную образовательную программу начального образования, так как имеет определенный опыт работы в развитие своих природных данных, благодаря упражнениям на уроке балетной (партерной) гимнастики.

Методы исследования. При приеме обучающихся в профессиональные хореографические учебные заведения главными показателями годности ребенка к обучению являются природные данные: возраст, рост, вес, особенности телосложения, развитие двигательных качеств, координация движений, гибкость, музыкальность, танцевальный шаг, подъем (т.е. подвижность, гибкость стопы) и др. Природные данные обучающихся можно и нужно развивать, этого требует специфика специальности. Поэтому значение балетной гимнастики для хореографии неопределимо. Детей с исключительными данными для балета – избранные единицы, ребенок со средними сценическими данными может развить природные физические способности через определенный ряд упражнений балетной (партерной) гимнастики.

Обзор литературы по теме. Необходимо рассмотреть понятия партерной и балетной гимнастики. В своей книге Барышников Т. «Азбука хореографии» [1, с.97] рассматривает партерный экзерсис как упражнения на полу, способствующие исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах, при этом помогают вырабатывать выворотность ног, развивают гибкость, эластичность стоп, мышц и связок, наращивают силу мышц с наименьшими затратами энергии. Гимнастика обучает ребенка сознательному управлению мышцами через

упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Автор Нагайцева Л.Г. в своем методическом пособии «Вопросы теории и методики» [2, с.7] также отмечает, что партерная гимнастика и ее специфические упражнения помогают устранить определенный ряд физических недостатков обучающихся с учетом их индивидуальных физических данных, регулируя физическую нагрузку на различные суставы и группы мышц и при этом развивая и гармонично формируя мышечную массу и физические данные обучающихся.

Балетная гимнастика получила огромное распространение по всему миру, использует методику и последовательность упражнений в экзерсисе у станка и на середине зала. Балетная гимнастика по системе Князева Б., легендарного артиста и педагога, содержит базовые упражнения классического танца, разрабатывает природную выворотность, воспитывает эластичность стопы, совершенствует растяжку. Силкин П.А. [3, с.162] писал, что урок Князева Б. ценен тем, что выполнение упражнений, лежа на полу снимает нагрузку с позвоночника, это подготовка обучающихся к уроку классического танца, а не подмена его, является инструментом для восстановления физической профессиональной формы артистов балета после длительного пропуска занятий в силу различных причин, таких, как например травмы.

Результаты исследования. Гимнастика – совокупность упражнений для физического развития организма [4, с.166]. Таким образом, гимнастика несет под собой основу сформированных физических упражнений, в которых в единую систему собраны методические приемы, способствующие повышению и совершенствованию уровня двигательных способностей организма, выработке физических способностей обучающихся, укреплению и восстановлению здоровья в целом.

От слова «партер в переводе с французского – на земле» возник русский термин «партер», у него несколько значений, которые используются в спорте

(упражнения или положения спортсмена на полу) и в хореографии, где партерными называются движения, исполняемые на полу, в различных положениях сидя, лежа, стоя на коленях [5, с.4].

Из этого следует, что на практике эти понятия партерной и балетной гимнастики синтезируются в единый контекст в целях, развития работы опорно-двигательного аппарата, совершенствования физических данных обучающихся и подготовки тела для дальнейшего изучения движений классического танца, который представляет собой трудоемкий процесс. Поэтому на первоначальном этапе обучения одним из важнейших аспектов подготовки, обучающихся является освоение урока балетной (партерной) гимнастики.

Гимнастика на полу развивает у обучающихся первоначальную хореографическую подготовку, природные физические данные, гибкость, выворотность ног, координацию движений, эластичность связок, мягких тканей и мышц, поддержание которых, в свою очередь, благоприятно отражается на здоровье обучающихся. Также благодаря музыкальному сопровождению урока развивается музыкальный слух обучающихся. Реализуется индивидуальный подход с учетом их возрастных особенностей обучающихся.

Из этого следует, что цель предмета — обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, и способствующей успешному освоению технически сложных элементов.

Задачами предмета являются:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата, обучающегося;
- формирование у обучающихся привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;

- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;

- развитие темпо-ритмической памяти обучающихся;

- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;

- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Поставленные задачи курса тесно связаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены и имеют взаимозависимый характер. Если рассматривать работу над формированием осанки, корректировки отдельных недостатков в физическом строении тела, то эти и другие задачи находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы конкретного обучающегося, от его умений, навыков использования правильного дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки и постановки корпуса, а также психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата. Все это работает за счет опущенных и вставленных лопаток с одновременным вытягиванием макушки вверх, тем самым вырабатывается постановка корпуса и улучшается осанка обучающихся.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются такие методы обучения, как:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);

- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса обучающегося);

- метод активного обучения (формирование творческих способностей обучающегося).

Как показывает практика, в группы школ и студий танцев ведется прием всех желающих без учета

физиологических индивидуальных данных обучающихся, что, в свою очередь, может нести за собой травмирование обучающихся, которым не хватает физических способностей.

Также необходимо отметить, что не все образовательные учреждения дополнительного образования имеют опыт работы с квалифицированными специалистами, что также приводит к ряду проблем при подготовке обучающихся в раннем возрасте. Поэтому немаловажным аспектом является высшее образование для преподавателя специальных дисциплин в области хореографического искусства и имеется необходимость проведения курсов повышения квалификации по таким предметам, как балетная (партерная) гимнастика для развития физических данных обучающихся в учреждениях дополнительного образования с адаптированными учебными программами курсов.

Заключение. Таким образом, роль балетной (партерной) гимнастики в профессиональном и дополнительном образовании неопределима. Главными принципами обучения является последовательность и систематичность принцип «от простого - к сложному». Балетная (партерная) гимнастика приучает детский организм к сложным физическим нагрузкам, улучшает эластичность мышц и связок, наращивает силу мышц и повышает гибкость суставов. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому, народно-сценическому экзерсисам, требующим высокого физического напряжения. Ниже приведен примерный рекомендуемый набор упражнений балетной (партерной) гимнастики в классе дополнительного образования (Таблица 1.).

Таблица 1.

1.	Исходное положение	Название движения
		<p><i>Одна нога в положении «бабочка», другая вытянута вперед</i></p>
	<p>И.П. Сесть на пол, спина прямая, обе ноги вытянуты перед собой.</p>	<p>Сгибаем одну ногу в положении «бабочка» так, чтобы колено соприкасалось с полом. Другая нога остается вытянутой перед собой, стопу сокращаем. Затем корпусом, наклоняемся вперед к ноге, руки нам помогают, обхватывают пятку сокращенной ноги, максимально стараемся корпусом достать до ноги, с ощущением «положить живот». Спина остается прямой с раскрытыми ключицами.</p> <p>Данное движение развивает выворотность тазобедренного сустава, силу мышц спины, растягивает подколенные связки.</p>
2.	<p>И.П. Лечь на спине, обе ноги собраны, и натянуты по 1 позиции, руки вдоль корпуса, ладони направлены в пол.</p>	<p><i>Медленное поднятие ног</i></p>
		<p>Движение подготавливает к разделу <i>adagio</i> в экзерсисе у станка.</p> <p>Обе ноги предельно вытянуты в стопе и колене. Работая нога</p>

		<p>предельно выворотна в тазобедренном суставе, подавая пятку в потолок, медленно поднимается на высоту 90° в медленном темпе. Опорная нога еще больше сопротивляется работающей ноге за счет работы в вертлужной впадине, сохраняя при этом «угол» в тазобедренном суставе. Далее работающая нога постепенно опускается в И.П., сохраняя до последнего работу натяжения и выворотности ног во время исполнения движения.</p> <p>Все необходимо повторить с другой ноги.</p> <p>В дальнейшем можно усложнить данное движение: в исходном положении – ноги в 1-ой позиции с сокращенными стопами, при поднимании в воздух работающую ногу вытянуть в стопе. Опорная нога остается в сокращенном положении во время исполнения движения.</p> <p>Данное движение развивает танцевальный шаг, силу ног в тазобедренном</p>
--	--	---

		суставе, натяжение ног.
3.	И.П. Лечь на спину, обе ноги собраны, и натянуты в 1-ой позиции, руки вдоль корпуса, ладони направлены в пол.	<i>Большие броски ног</i>
		<p>Работающая предельно вытянутая нога активно, и четко выбрасывается на высоту 90°, при этом ягодичные мышцы, поясница плотно прижаты к полу. Опорная нога вытянута, предельно выворотна, сопротивляется работающей ноге, пятка направлена в потолок. После броска работающая нога, сдержанно спускается в И.П.</p> <p>Движение повторить не менее 4 раз, затем повторить другой ноги.</p> <p>Данное движение развивает силу ног, за счет активного броска и сдержанного спуска, выносливость и координацию движения.</p>
4.	И.П. Лечь на спину, обе ноги собраны, и натянуты в 1-ой позиции, руки вдоль корпуса, ладони направлены в пол.	<p><i>Поднимание ног «свечка»</i></p> <p>Обе ноги из И.П., медленно поднимаются вверх на 90°, стопы и колени предельно вытянуты, поясница остается прижатой к полу, активно работают</p>

		<p>мышцы пресса. Далее следует равномерное опускание обеих ног в И.П. Ягодичные мышцы во время исполнения движения остаются прижатыми к полу.</p> <p>Данное движение развивает работу мышц пресса, вырабатывает выносливость, легкость ног.</p>
5.	И.П. Лечь на спину, обе ноги собраны, и натянуты в 1-ой позиции, обе руки в стороне на уровне плеч.	<p>«Книжка»</p> <p>Одновременно активно отрываем корпус и ноги от пола, образуя тем самым «полуоткрытую книгу» (в форме буквы «V»), ноги активно поднимаются в воздух, спина сильная прямая, шея и голова – продолжение линии позвоночника, не напрягаются. Варианты: без удержания ног и с обхватом ноги руками. Далее исполняем сдержанный одновременный спуск в И.П.</p> <p>Движение повторить не менее 8 раз, проследить за работой спины и предельным натяжением ног во время исполнения движения.</p>

		Данное движение развивает силу спины, координацию движений ног, рук и корпуса, выносливость.
6.	И.П. «бабочка».	<p>Усложненная «бабочка»</p> <p>Руки обхватывают голеностоп около носка с внутренней части ноги, тем самым обе стопы соединены, пятки направлены вверх в потолок. Обе подушечки пальцев максимально прижаты к полу (полупальцы) и плотно примыкают друг к другу. Колени смотрят вниз, раскрываем от тазобедренного сустава, спина предельно прямая, макушкой вытягиваемся вверх.</p> <p>Данное движение развивает активную выворотность в трех суставах (тазобедренном, коленном, голеностопном).</p>
7.	И.П. «поза кошки», стоя на четвереньках.	<p>Работающую ногу на вступление вытягиваем назад, стопа натянута. На сильную долю выбрасываем работающую ногу по прямой линии на воздух, в потолок, колено вытянуто. Удерживаем крепкую спину, особенно в пояснице.</p>

		<p>Опорная нога вытянута в стопе.</p> <p>Данное движение развивает силу ног во время броска, силу мышц спины.</p>
		<p>После бросков можно задержать на несколько счетов работающую ногу в воздухе, и повторить все с другой ноги. Броски выполнить не менее 6-8 раз.</p>
<p>8</p>	<p>И.П. свободная 1-ая позиция ног, руки на талии</p>	<p><i>Трамплинные прыжки</i></p> <p><u>Трамплинные прыжки можно исполнять по точкам зала, усложняя координацию рук и головы:</u></p> <p>Раз-Правая рука поднимается к голове (как бы придерживая шляпу, соприкасаются голова и кончики пальцев. Левая рука одновременно поднимается в 4 позицию народно-сценического танца, на талию.</p> <p>И-Правая рука опускается к левой, на талию.</p> <p>Два-Левая рука поднимается навверх, чтобы «придержать шляпу на голове».</p> <p>И-Обе руки в 4 позиции рук.</p>

		Данное движение развивает толчок ног, высоту прыжка, укрепляет работу стоп, координацию движений.
--	--	--

Таблица 1. Примерный рекомендуемый набор упражнений балетной (партерной) гимнастики в классе дополнительного образования.

Список используемых источников:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических балетных школ и студий. – СПб.: Люкси, Респекс, 1996. – 256 с.
2. Нагайцева Л.Г. Пояснительная записка. Вопросы теории и методики. (Метод. пособие). – Москва, 2003.
3. Силкин П.А. Рекомендации по развитию физических (функциональных) данных обучающихся на подготовительном отделении и в младших классах на основе системы Бориса Князева// Матер. междунар. науч. конф. Вестник АРБ. – 2007. – №1(17). – С.160-182.
4. Ожегов С.И. Словарь русского языка. Ок. 53000 слов/С.И.Ожегов; под общ. Ред. Проф. Л.И. Скворцова. – 24-е изд., испр. – М.: Оникс, Мир и Образование, 2005. – С.1200.
5. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. – Москва, 2018. – 261 с.

References:

1. Baryshnikova T. *Azbuka horeografii*. Metodicheskie ukazaniya v pomoshh' uchashhimsya i pedagogam detskih horeograficheskikh, baletnyh shkol i studij. – SPb.: Ljuksi, Respeks, **1996**. – 256 s. (*In Russ.*).
2. Nagajceva L.G. *Pojasnitel'naja zapiska. Voprosy teorii i metodiki*. (metod. posobie). – Moskva, **2003**. (*In Russ.*).
3. Silkin P.A. *Rekomendacii po razvitiju fizicheskikh (funkcional'nyh) dannyh obuchajushhihsja na podgotovitel'nom otdelenii i v mladshih klassah na osnove sistemy Borisa Knjazeva*// Mater. mezhdunar. nauch. konf. Vestnik ARB. – **2007**. – №1(17). – S.160-182. (*In Russ.*).
4. Ozhegov S.I. *Slovar' russkogo jazyka*. Ok. 53000 slov/S.I.Ozhegov; pod obshh. Red. Prof. L.I. Skvorcova. – 24-e izd., ispr. – M.: Oniks, Mir i Obrazovanie, **2005**. – s.1200. (*In Russ.*).
5. Nikitin V.Ju., Kuznecov E.A. *Parternyj trenazh*. – Moskva, **2018**. – 261 s. (*In Russ.*).