

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації
Кафедра олімпійського та професійного спорту

УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК
З БРЕЙКІНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кваліфікаційна робота

освітній рівень	<u>Другий (магістерський) рівень</u> (назва освітнього рівня)
галузь знань	<u>01 Освіта / Педагогіка</u> (шифр і назва галузі знань)
спеціальність	<u>017 Фізична культура і спорт</u> (код і назва спеціальності)
спеціалізація	<u>Олімпійський та професійний спорт</u> (назва спеціалізації)
освітня програма	<u>Тренувальна діяльність в обраному виді спорту</u> (назва освітньої програми)

Науковий керівник
(Окунь Дар'я Олександрівна, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту)

Харків 2024

АНОТАЦІЯ

Коновал Д. В. Удосконалення координаційних здібностей спортсменок з брейкінгу на етапі початкової підготовки.

Актуальність дослідження. Брейкінг – це складно координаційний вид спорту. Спортсмени з брейкінгу виконують вправи пов'язані зі збереженням рівноваги (балансування) самостійно або за допомогою одного або кількох партнерів та обертанням тіла з опорою та без опори [2]. Постійно зростаючий рівень спортивної конкуренції у брейкінгу обумовлює необхідність безперервного пошуку шляхів удосконалення методики спортивного тренування загалом та її компонентів.

Загальновизнано, що тільки спортсмени, які мають високу культуру руху, здатні виконати координаційні та технічно складні вправи легко і невимушено, де можна оцінити амплітуду рухів, красу ліній, артистичність і виразність виконання. Всі ці завдання вирішуються за допомогою координаційних здібностей, які, як помічено багатьма фахівцями, сприяють розвитку рухової пам'яті, координації та узгодженості рухів, стрибучості, гнучкості, сили м'язів, виразності та артистичності [1, 2, 3]. Тому для досягнення всіх вище перерахованих результатів заняття з хореографії доцільно розпочинати вже на етапі початкової підготовки. Як правило, основу хореографічної підготовки в естетичних видах спорту складає класична балетна хореографія, проте використання її повною мірою рекомендовано починати з віку 9-10 років, що збігається з переходом спортсменів на наступний (тренувальний) етап підготовки [3, 4, 5]. Раннє початок занять класичним екзерсисом у верстата може згубно позначитися на здоров'я спортсмена, у зв'язку з неокріпшим м'язовим корсетом і неготовністю локалізувати роботу потрібних м'язів [4, 5]. Тому на етапі початкової підготовки – одним із найважливіших завдань тренера є грамотна, всебічна та безпечна підготовка юних спортсменів до наростаючих навантажень [6]. У цьому роботі визначимо роль хореографічної підготовки у брейкдансі.

Методологічною основою для висвітлення цього питання можуть стати фундаментальні праці Лисицької Т.С., Морель Ф.Р., Шипіліна І.А. та Ваганової А.Я [29, 31, 56].

Мета дослідження: розробити та впровадити у тренувальний процес юних спортсменок які займаються брейкінгом, на етапі початкової підготовки, комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей та оцінити їх ефективність.

На основі поставленої мети були сформульовані такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз теоретичного і практичного стану проблеми науково-методичного забезпечення тренувального процесу спортсменів які займаються брейкінгом, на етапі початкової підготовки та визначити значення в ньому «координаційних здібностей»;

2. Визначити поняття «координаційні здібності», розглянути чинники прояву координаційних здібностей та їх особливості прояву у спортсменок які займаються брейкінгом, на етапі початкової підготовки;

2. Розробити комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей у тренувальному процесі спортсменок, які займаються брейкінгом;

3. Оцінити ефективність застосування розробленого комплексу вправ для розвитку координаційних здібностей у тренувальному процесі спортсменок, які займаються брейкінгом.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес юних спортсменок, які займаються брейкінгом на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження: комплекс вправ складно-координаційної спрямованості для юних спортсменів, які займаються брейкінгом на етапі початкової підготовки.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження:**

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;

- педагогічний експеримент;
- Математико-статистична обробка результатів.

У дослідженні брали участь 30 спортсменок з брейкінгу. Дослідження проводилося на базі ПНЗ ДЮСШ ПМР м. Дніпро.

Брейкданс – вид спорту спрямований на розв'язання задачі фізичного розвитку людини та вдосконалення її рухових здібностей. У зв'язку із запровадженням нових, більш складних елементів у програму змагань з брейкінгу виникла необхідність пошуку шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, особливо розвитку координаційних здібностей. З цією метою розроблені спеціальні комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей на етапі початкової підготовки та апробовані в рамках експерименту на базі ПНЗ ДЮСШ ПМР.

Встановлено, що проблема координаційних здібностей брейкінгу є актуальною, і тому важливо шукати та впроваджувати нові підходи та методи розвитку координаційних здібностей спортсменок. Було виявлено основні засоби та методи координаційних здібностей спортсменок 7-9 років, відомі на сьогоднішній день, а також визначено засоби педагогічного контролю, що дозволяють ефективно та повно оцінити рівень розвитку координаційних здібностей спортсменок 7-9 років.

В результаті експерименту виявлено, що динаміка розвитку координаційних здібностей у експериментальної групи вище, ніж у контрольної. Це говорить про те, що вплив комплексів вправ на розвиток координаційних здібностей у дівчаток 7-9 років, які займаються брейкінгом є ефективним.

Попередні результати контрольного тестування показали, що у експериментальної групи значно покращилася здатність до збереження рівноваги, координація рухів, здатність до узгодження дій руками та ногами у одночасних та різноіменних рухах.

Позитивні результати проведеного експерименту вказують на правильність обраних напрямів у роботі над підвищенням ефективності

розвитку координаційних здібностей у дівчаток, які займаються брейкінгом на етапі початкової підготовки.

Розроблено комплекси спеціальних вправ, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, що виконуються на координаційній драбині та впроваджені в навчально-тренувальний процес на етапі початкової підготовки. Відмінною рисою даного комплексу, від загальноприйнятої методики, є додавання до основного тренувального навантаження, комплексу вправ на координаційній драбині, спрямованих на виховання координаційних здібностей.

Збільшення показників координаційних здібностей та інших фізичних якостей, що вказує на ефективність впливу спеціальних комплексів вправ, отже, вони мають практичну значимість, можуть бути рекомендовані тренерам для використання в навчально-тренувальний процес дівчаток, які займаються брейкінгом на етапі початкової підготовки.

Отримано результати до застосування вправ та результати після застосування вправ. В обох групах спостерігається приріст результатів за координаційними здібностями, проте в експериментальній групі відсоток приросту по кожному з тестів більший, ніж у контрольній. У пробі Ромберга 1 приріст в експериментальній групі становив 48%, а контрольній відбулося погіршення результату - 8 %. У пробі Ромберга 2 відсотки приросту в експериментальній групі становили 46%, а в контрольній 11%. У пробі Ромберга 3 відсоток приросту в експериментальній групі становив 16%, а контрольній групі 25%. У пробі Яроцького відсоток приросту в експериментальній групі становив 47%, а контрольній групі 13%. У тесті обертання відсоток приросту в експериментальній групі становив 61%, а контрольній 47%. Достовірність відмінностей по Стьюденту між результатами контрольної та експериментальної групи в кінці експерименту свідчать про те, що запропонований нами комплекс вправ, спрямований на розвиток координаційних здібностей є ефективним і його можна використовувати в ході подальшого тренувального процесу. Отже розроблений нами комплекс вправ

сприяє більш ефективному розвитку координаційних здібностей у тренувальному процесі спортсменок, які займаються брейкінгом, на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: брейкінг, дівчата, етап початкової підготовки, координаційні здібності.

ABSTRACT

Konoval D. V. Improving the coordination abilities of female breaking athletes

at the initial training stage.

The relevance of research. Breaking is a complex coordination sport. Breaking athletes perform exercises related to maintaining balance (balancing) independently or with the help of one or more partners and rotating the body with and without support [2]. The constantly growing level of sports competition in breaking necessitates a continuous search for ways to improve the methodology of sports training in general and its components.

It is generally accepted that only athletes with a high culture of movement are able to perform coordination and technically complex exercises easily and naturally, where one can appreciate the amplitude of movements, the beauty of lines, the artistry and expressiveness of performance. All these tasks are solved with the help of coordination abilities, which, as noted by many experts, contribute to the development of motor memory, coordination and coordination of movements, jumping ability, flexibility, muscle strength, expressiveness and artistry [1, 2, 3]. Therefore, to achieve all of the above results, it is advisable to start choreography classes at the initial training stage. As a rule, the basis of choreographic training in aesthetic sports is classical ballet choreography, but its full use is recommended to begin at the age of 9-10, which coincides with the transition of athletes to the next (training) stage of training [3, 4, 5]. An early start to classical exercise at the barre can have a detrimental effect on the athlete's health, due to the fragile muscle corset and the unwillingness to localize the work of the necessary muscles [4, 5]. Therefore, at the stage of initial training, one of the most important tasks of a coach is competent, comprehensive and safe preparation of young athletes for increasing loads [6]. In this work we will determine the role of choreographic training in breakdancing. The fundamental works of Lisitskaya T.S., Morel F.R., Shipilin I.A. and Vaganova A.Ya. can become a methodological basis for covering this issue. [29, 31, 56].

Purpose of the study: to develop and introduce into the training process of young athletes engaged in breaking, at the stage of initial training, sets of exercises to develop coordination abilities and evaluate their effectiveness.

Based on this purpose, the following research **objectives** were formulated:

1. To analyze the theoretical and practical state of the problem of scientific and methodological support of the training process of athletes involved in breaking at the stage of initial training and determine the meaning of “coordination abilities” in it;
2. Define the concept of “coordination abilities”, consider the factors of manifestation of coordination abilities and their manifestation features in female athletes engaged in breaking at the stage of initial training;
2. Create a set of exercises to develop coordination abilities in the training process of female athletes involved in breaking;
3. To evaluate the effectiveness of using the developed set of exercises for the development of coordination abilities in the training process of female athletes involved in breaking.

Object of study: the training process of young athletes engaged in breaking at the stage of initial training.

Subject of the study: a set of complex coordination exercises for young athletes engaged in breaking at the stage of initial training.

To solve the problems, the following research methods were used:

- theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature;
- pedagogical observation;
- pedagogical experiment;
- mathematical and statistical processing of results.

30 female breaking athletes took part in the study. The study was conducted on the basis of a children's and youth sports school in the city of Dnepr.

Breakdancing is a sport aimed at solving the problem of a person's physical development and improving his motor abilities. In connection with the introduction of new, more complex elements into the breaking competition program, it became necessary to find ways to increase the efficiency of the educational and training process, especially the development of coordination abilities. For this purpose, special sets of exercises were developed for the development of coordination

abilities at the stage of initial training and tested as part of an experiment on the basis of a children's and youth sports school in the city of Dnepr.

It has been established that the problem of coordination abilities of breaking is relevant, and therefore it is important to look for and implement new approaches and methods for developing the coordination abilities of female athletes. The main means and methods of coordination abilities of female athletes aged 7-9 years, known today, were identified, and the means of pedagogical control were identified, allowing for an effective and complete assessment of the level of development of the coordination abilities of female athletes aged 7-9 years.

As a result of the experiment, it was found that the dynamics of development of coordination abilities in the experimental group was higher than in the control group. This suggests that the influence of sets of exercises on the development of coordination abilities in girls 7-9 years old involved in breaking is effective.

Preliminary results of control testing showed that the experimental group significantly improved the ability to maintain balance, coordination of movements, and the ability to coordinate actions with arms and legs in simultaneous and opposite movements.

The positive results of the experiment indicate the correctness of the chosen directions in the work to increase the effectiveness of the development of coordination abilities in girls who are engaged in breaking at the stage of initial training.

Complexes of special exercises have been developed aimed at developing coordination abilities, performed on the coordination ladder and introduced into the educational and training process at the initial training stage. A distinctive feature of this complex, from the generally accepted methodology, is the addition to the main training load of a set of exercises on the coordination ladder, aimed at developing coordination abilities.

An increase in indicators of coordination abilities and other physical qualities, which shows the effectiveness of special sets of exercises, therefore, they have

practical significance, can be recommended to coaches for use in the educational and training process of girls who are engaged in breaking at the initial training stage.

The results of using the exercises and the results after using the exercises were obtained. In both groups, there is an increase in results in coordination abilities, but in the experimental group the percentage of increase in each test is greater than in the control group. In the Romberg test 1, the increase in the experimental group was 48%, and in the control group the result deteriorated - 8%. In the Romberg test, the 2 percent increase in the experimental group was 46%, and in the control group – 11%. In the Romberg test, the 3 percent increase in the experimental group was 16%, and in the control group 25%. In the Yarotsky test, the percentage increase in the experimental group was 47%, and in the control group 13%. In the reversal test, the percentage increase in the experimental group was 61%, and in the control group 47%. The reliability of the differences according to Student between the results of the control and experimental groups at the end of the experiment indicates that the set of exercises we propose, aimed at developing coordination abilities, is effective and can be used during the further training process. Consequently, the set of exercises we have developed contributes to a more effective development of coordination abilities in the training process of female athletes involved in breaking at the stage of initial training.

Key words: breaking, girls, initial training stage, coordination abilities.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артем'єва Г. П., Мошенська Т.В. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. Харків, 2018.
2. Бергер П., Лукман Н. Соціальне конструювання реальності. Харків, 1999. 52 с.
3. Бернадська Д. П. Сучасна хореографія в контексті синтезу мистецтв. Актуальні питання гуманітарних наук, 2013. № 7. С. 78 – 86.
4. Біомеханіка спорту: навчальний посібник для студентів ВНЗ з ФВ і С під заг. ред. А. М. Лапутіна. Київ, 2001.
5. Бойко О. С. Танцювальні перфоманси в сучасній Україні. Молодий вчений, 2017. № 10 (50). С. 23–29.
6. Буэнос-Айрес Юношеские Олимпийские Игры 2018 г. Руководство по правилам и положениям WDSF
7. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. □ 273 с.
8. Васюк В.Е., Забавский Г.К., Юмашев В.А. Устройство для тренировки спортсменов. А.с.— Бюллетень изобретений, 1987, № 13.
9. Види танців. URL: https://dance.lovetoknow.com/Category:Types_of_Dance.
10. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. Київ, 2006.
11. Грицишин (Джала) Т.Р., Заневський І.П. Кваліметрична система у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. праць. Харків. 2007.— Вип. 11. С. 63-67
12. Дункан А. Танець майбутнього. Моє життя. Київ, 1994. 76 с.
13. История брейкинга URL:https://vk.com/topic-12545059_21877197
14. Калужна О.М. Взаємозв'язки фізичного розвитку та фізичної підготовленості 10–13-річних спортсменів, які займаються танцювальним спортом. Фізична активність, здоров'я і спорт. Львів, 2011. 23

15. Калужна О.М. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях : автореф. дис. ... 76 канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2015. 20 с.

16. Калужна О.М. Фізична підготовка в тренувальному на етапі попередньої . Молода спортивна наука України. Львів, 2010.

17. Кизім П., Гуменюк С., Батєєва Н. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії «Ювенали» з акробатичного рок-н-ролу з використанням засобів функціонального тренінгу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 4. С. 47–52.

18. Кизім П.М., Гуменюк С.В., Батєєва Н.П. Вплив засобів сучасної хореографії на рівень технічної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2018.

19. Колногузенко Б. Хореографічна композиція : метод. посіб. з курсу «Мистецтво балетмейстера» Харків : ЗДАК, 2018. – 208 с.

20. Костюкевич В.М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. 18 (2). С. 92–102.

21. Кривонос О. В. Новітні методи та принципи використання форм сучасної хореографії в ХХІ столітті. Дні науки – 2020: матеріали студентської наукової онлайн-конференції, 22 жовтня 2020 року, м. Суми., - Суми: ФОП Цьома С. П., 2020. С. 110 – 112.

22. Кривонос О. В. Сучасні стилі та напрямки хореографічного мистецтва, як засіб самовираження молоді ХХІ століття. Мистецькі пошуки: збірник наукових праць. Випуск 12. Суми: ФОП Цьома С. П., 2020. – 360 с.

23. Лукянчикова В.Б., Камаєв О.І. Особливості динаміки зміни функції рівня рівноваги гімнасток 13–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. 2019. С. 188–192.

24. Ляшенко О.І. Педагогічне тестування. Енциклопедія освіти. К.: Юрінком Інтер, 2008. С. 652.

25. Маргинальній спорт в Олімпійських іграх, що происходит с брейкингом сегодня URL: daily.afisha.ru/cities/11589-marginalnyy-sport-v-olimpiyskih-igrah-chto-proishodit-s-breyk-dansom-segodnya/

26. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.

27. Матвеев Л.П. Основы загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. - К.: Олімпійська література, 1999. - 317 с.

28. Мерлянова О.А. Психолого-педагогічні аспекти хореографічного виховання студентів вищих навчальних закладів. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Мистецтвознавство. 2018. № 1. С. 126–133.

29. Озолин Н.Г. Настільна книга тренера: Наука перемагати / Н.Г. Озолин. - М.: ТОВ "Видавництво Астрель": "Видавництво АСТ", 2003. - 863 с.

30. Основы хореографічного, сценічного та екранного мистецтва: Інструктивно-методичні матеріали до практичних/семінарських занять з навчальної дисципліни / О.В. Плотницька. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 60 с.

31. Педагогічне спостереження
<https://studfile.net/preview/3569376/page:2/>

32. Платонов В.М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті: Підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 1997. 583 с.

33. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения., Киев. 2004.

34. Ровний А. С. Механізми сенсорного контролю точних рухів спортсменів протягом тренувального заняття. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Киев, 2001.

35. Розвиток художньо-естетичного світогляду майбутніх учителів хореографії та основі інтегративного підходу : колективна монографія [Н.С. Кривунь, К. О. Ірдиненко, О. В. Мартиненко, О. А. Плахотнюк, Л. М. Савчин, та ін.] заг. ред. О. В. Мартиненко. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2016. – 256 с.

36. Руденко В. М. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. – 304 с.

37. Самохвалова А. В. Мистецтво балетмейстера А. В. Самохвалова, Л. А. Маркевич. – Рівне : Видавець О. Зень, 2012. 100 с.

38. Сидоров В. Сучасний танець. Мінськ, 2012. 106 с.

39. Сотська Г., Шмельова Т. Словник мистецьких термінів. Херсон: Видавництво «Стар», 2016. 52 с.

40. Стилi сучасного танцю: брейк-данс. URL: <https://ocnt.com.ua/stilisuchasnogo-tancyu-brejk-dans/>.

41. Стилi та напрямки сучасного хореографiчного мистецтва. URL: https://revolution.allbest.ru/culture/00294311_0.html.

42. Сутула В.О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема . Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013.

43. Тверезовська Н. Т. Методологія педагогічного дослідження [текст] : навч. посіб / Н. Т. Тверезовська. В. К. Сидоренко - К. : «Центр учбової літератури». 2013.- 440 с

44. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. К. : Олімп. л-ра, 2017. 384 с.

45. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2-х т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення 80 Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова ; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. : Олімп. л-ра, 2017. 448 с.

46. Годорова В.Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. Наука і освіта. 2016;4: С. 188–193.
47. Годорова В.Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складно–координаційних видах спорту. Наука і освіта. 2015;5:;124 с.
48. Годорова В.Г. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалах спортивної аеробіки) автореф. дис. канд. наук фіз. виховання і спорту. Львів, 2018. 37 с.
49. Тракалюк Т., Єременко О. Особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 4.
50. Шариков Д. І. «Contemporary dance» у балетмейстерському мистецтві. К. : КиМУ, 2010. 170 с.
51. Шариков Д. І. Сучасна хореографія як феномен художньої культури ХХ століття. Київ, 2008. 21 с.
52. Шариков Д. І. Теорія, історія та практика сучасної хореографії. Генезис і класифікація сучасної хореографії – напрями, стилі, види: монографія. К.: КиМУ, 2010. 208 с.
53. Шинкарук О. А. Орієнтація тренувального процесу відповідно до індивідуальних особливостей учнів. Київ, 2003.
54. Шюц А. Структура повсякденного мислення. Соціологічне дослідження, 2015. №2. С. 129–137.
55. Як нахил Майкла Джексона кинув виклик гравітації. URL: <https://edition.cnn.com/2018/05/22/health/michael-jackson-dancemoves/index.html>.
56. Acety.org.,Правила брейкінг - спорту.
57. Arlen Egley, Jr., "National Youth Gang Survey Trends From 1960 to 2000", SPN, Seattle, 2002

58. Arlen Egley, Jr., "National Youth Gang Survey Trends From 1960 to 2000", SPN, Seattle, 2002

59. Daily News газета. URL: nydailynews.com.

60. Hiplet – це хіп-хоп балет URL: <https://www.spokesman.com/stories/2020/feb/13/hiplet-is-a-hip-hop-take-on-ballet/>.

61. Live journal. URL: <https://botalex.livejournal.com/108864.html>.

62. Rock steady crew URL: <http://www.rocksteadycrew.com>

63. Rock steady crew URL: <http://www.rocksteadycrew.com>

64. T-Mobile Sidekicks LX: Dance Off. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=urP9sdbtDHU>