

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

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК
ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЕСТЕТИЧНОЮ ГРУПОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M19
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Кучірко Вікторія Тарасівна

Керівник: Чобітько М. Г., доктор педагогічних наук,
професор

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

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕСТЕТИЧНОЮ ГРУПОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ	9
1.1 Особливості навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки	9
1.2 Методологія технічної підготовки та загальні основи вдосконалення техніки у кваліфікованих спортсменів	14
1.3 Основи технічної підготовки та спортивно-технічного вдосконалення	18
1.4 Сучасні підходи до організації та проведення навчально- тренувального процесу вдосконалення технічної підготовки спортсменок, які займаються естетичною груповою гімнастикою	21
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1 Методи дослідження	25
2.2 Організація дослідження.....	30
РОЗДІЛ 3 ОБҐРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕСТЕТИЧНОЮ ГРУПОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ, НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	30
3.1 Доцільність вдосконалення технічної підготовки в процесі навчально-тренувальних занять в естетичній груповій гімнастиці	30
3.2 Теоретичне обґрунтування експериментальної методики вдосконалення техніки виконання базових елементів та додаткових зв'язок на третьому році тренування етапу спеціалізованої базової	

підготовки спортсменок, які займаються естетичною груповою гімнастикою.....	39
3.3 Основні закономірності експериментальної методики вдосконалення технічної підготовки спортсменок, які займаються естетичною груповою гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки	40
3.3.1 Реалізація дидактичних принципів спортивного тренування в структурі експериментальної методики з вдосконалення технічної підготовки гімнасток.....	43
3.3.2 Методологічні та специфічні принципи експериментальної методики вдосконалення технічної підготовки гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	44
3.3 Аналіз впливу експериментальної методики вдосконалення технічної підготовки спортсменок, які займаються естетичною груповою гімнастикою, на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	56
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЧСС – частота серцевих скорочень

Етап СБП – етап спеціалізованої базової підготовки

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

СК – спортивний клуб

ЗТП – загальна технічна підготовка

СТП – спеціальна спортивно-технічна підготовка

ВСТУП

Актуальність теми. З 90-х років ХХ століття естетична групова гімнастика вийшла на міжнародний рівень, що сприяло інтенсивному розвитку її на усіх континентах світу, в тому числі й в Україні. На сьогодні змагальні композиції є оригінальними, цілісними, логічними та мають індивідуальний стиль.

Майстерність команди гімнасток у процесі змагальної діяльності оцінюється за технікою виконання гімнастичних вправ, тілесної виразності, артистичності, музичності, синхронності, злитості та динамічності рухів, вимоги до яких за останні шість років значно підвищилися відповідно до змін у правилах змагань. Тому збільшуються вимоги до постановки композиції, цінності гімнастичних вправ, артистичності [13, с. 34-36].

Сучасний високий рівень спортивних результатів та посилення конкуренції в естетичній груповій гімнастиці вимагає від спортсменок достатньо високого рівня технічної (Ю. Ю. Борисова, 2012; Н. Г. Долбишева, 2013), хореографічної (В. Сосіна, І. Руда, С. Акімова, 2013; І. А. Фахрієва, 2016; В. Г. Тодорова, 2018) та акробатичної підготовленості (Л. А. Карпенко, С. А. Жигарева, 2017), які залежать від функціональних можливостей організму, вестибулярної стійкості, рівня фізичних якостей, насамперед гнучкості та координаційних здібностей (В. Ю. Сосіна та І. Е. Рубан, 2009; Е. А. Пирожкова, 2011; Т. Н. Ключинська, 2012; У. М. Огурцова, 2016; В.О. Кашуба, 2017 та ін.) [34, с. 78; 46, с. 54].

У наукових працях Л. П. Матвєєва (1991-2010), В. М. Платонова (1986-2018), Ю. К. Гавердовського (1999, 2014), І. А. Вінер-Усманової (2003-2015), Л. А. Карпенко (2014) акцентується увага на тому, що найбільш фундаментальна, комплексна та цілеспрямована технічна підготовка забезпечується на етапі спеціалізованої базової підготовки, який є вузькоспеціалізованим щодо індивідуального технічного вдосконалення, накопичування змагального досвіду, планування значних обсягів навчально-тренувальних навантажень. Тому одним

із перспективних напрямків дослідження є вдосконалення технічної підготовленості гімнасток на даному етапі, як невід'ємного компоненту цілісної системи спортивного тренування [52, с. 69-70].

У роботах В. С. Келлера (1993), Ю. Ф. Курамшина, (2007), Л. П. Матвєєва (1991-2010), В. М. Платонова (1986-2014) розкрито теоретичні основи загальної та спеціальної технічної підготовки. У гімнастичних видах спорту, окремі вчені загальну технічну підготовку ототожнюють з базовою технічною підготовкою (В. В. Споришев, 2008; С. В. Вишнякова та В. А. Шматченко, 2009; М. Л. Журавін, О. В. Загрядська та ін., 2008; Ю. К. Гавердовський, 2014; І. А. Вінер-Усманова, Є. Крючек та ін., 2014-2015), а спеціальну – з формуванням знань про техніку спортивних дій, розробкою індивідуальних форм техніки змагальних рухів, формуванням вмій і навичок, необхідних для успішного виступу на змаганнях, конвертуванням та оновленням форм рухів, сформованістю нових форм спортивної техніки, а саме ускладненням або виконанням їх у різних варіантах та умовах (Ю. К. Гавердовський, 2007; С. В. Вишнякова, Е. Ю. Лалаєва, Т. А. Андрієнко, 2017).

Слід зазначити, що в спеціальній науково-методичній літературі відсутні питання, які стосуються вдосконалення технічної підготовки спортсменок в естетичній груповій гімнастиці з урахуванням комплексного підходу. Викладені положення і обумовлюють актуальність обраної теми кваліфікаційного дослідження.

Об'єкт дослідження – технічна підготовка спортсменок, які займаються естетичною груповою гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – методика вдосконалення технічної підготовки спортсменок, які займаються естетичною груповою гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета дослідження – теоретично та експериментально обґрунтувати методику вдосконалення технічної підготовки спортсменок 14-16 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки, для оптимізації тренувального процесу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз сучасного стану технічної підготовки та визначити шляхи її вдосконалення для спортсменок, які займаються естетичною груповою гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет ресурсів.
2. Виявити кількісні та якісні показники побудови змагальних композицій команд світового рівня в естетичній груповій гімнастиці.
3. Визначити рівень та взаємозв'язок між технічною, фізичною підготовленістю та функціональним станом спортсменок, які займаються естетичною груповою гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки. Розробити та впровадити систему оперативної оцінки рівня технічної підготовленості у процесі змагальної діяльності спортсменок, які займаються естетичною груповою гімнастикою.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів використовувався з метою узагальнення питань вдосконалення технічної підготовки спортсменок, які займаються естетичною груповою гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки. З метою визначення кількісних та якісних показників змагальної композиції використовувався відеоаналіз. Анкетування проводилось для визначення обсягу технічної підготовки та її основних компонентів у системі спортивного тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки в естетичній груповій гімнастиці. Педагогічне тестування дозволило визначити рівень технічної підготовленості гімнасток за контрольними тестами.

Експериментальний матеріал опрацьовано з використанням методів математичної статистики на персональному комп'ютері за допомогою програмного забезпечення «Statistica 6.0» та програмного додатку MS Excel (2010).

Практичне значення одержаних результатів. отриманих результатів полягає у впровадженні експериментальної методики вдосконалення технічної підготовки у річний макроцикл третього року тренувань етапу спеціалізованої

базової підготовки, яка дозволила підвищити рівень технічної підготовленості та результат змагальної діяльності. Застосування робочого технічного протоколу (з використанням умовних позначень) в процесі змагальної діяльності сприяло підвищенню якості системи оцінки змагальної композиції та технічної підготовленості гімнасток, сформуванню єдиного запису стенограми, зменшити час на підрахунок балів за технічну цінність та знизити розбіжності у балах за змагальну композицію.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 23-24 вересня 2020 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Кваліфікаційна робота складається зі змісту, переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Обсяг кваліфікаційної роботи викладено на 85 сторінках, з них 78 – основного тексту. Робота ілюстрована 10 рисунками та 10 таблицями. Список використаних джерел містить 63 найменування, з них 3 – праці іноземних авторів.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав необхідність пошуку напрямків вдосконалення технічної підготовки в гімнастичних видах спорту на усіх етапах підготовки, що пов'язано зі збільшенням вимог до технічної складності, техніки виконання елементів та конкурентності на міжнародному рівні. Встановлено, що забезпечення достатньо високого рівня спортивної майстерності, як передумови для досягнення найвищих результатів, здійснюється за рахунок фундаментальної, комплексної та цілеспрямованої технічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки. У зв'язку з цим набуває необхідності наукове обґрунтування шляхів вдосконалення технічної підготовки спортсменок 14-16 років, які займаються груповою естетичною гімнастикою на цьому етапі.

2. Результати констатувального експерименту свідчать про:

- недостатній рівень технічної підготовленості за результатами змагальної діяльності, які є нижчими від максимальної оцінки в середньому на 1,4 та 2,15 бали;

- кількісні показники змагальної композиції, що складаються з індивідуального виконання (56,5%), видів шикунь і перешикувань, пов'язаних з особливостями переміщення гімнасток на гімнастичному килимі (19,3%), рухових взаємодій (16,1%), різноманітних підтримок (8,1%), обов'язкових рухів тіла (52,6%) та їх складових – рівноваг (21,1%), стрибків (26,3%), підскакувань та перескоків (33,3%), акробатичних елементів і підтримок (33,3%), рухів тіла (1,3%), рук (13,3%) та ніг (6,8%);

- низькі якісні показники виконання обов'язкових базових рухів та додаткових зв'язок змагальної композиції, а саме значна кількість помилок спостерігалась при виконанні рівноваг (46,9%), стрибків (37,5%), рухів тіла (37,5%) та єдності рухів (злитість рухів) (25,0%);

- недостатній рівень технічної підготовленості на загальногруповому

рівні за контрольними тестами «зв'язка з двох рухів тіла», «зв'язка з трьох рухів тіла», «зв'язка з двох стрибків», «зв'язка з двох рівноваг» та «додаткова зв'язка», які мають розбіжності між показниками за коефіцієнтом варіації від 18,55% до 26,65% та достовірні відмінності при $p \leq 0,05-0,001$, практично між усіма показниками;

- середній рівень фізичної підготовленості спортсменок та неоднорідність їх результатів у тестах на гнучкість ($V = 24,30\%$) та витривалість ($V = 31,28\%$);

- вище за середній рівень у показниках розвитку вестибулярної стійкості гімнасток за результатами виконання проби Яроцького ($69,46 \pm 5,87$ с) та середній рівень – тесту «Фламінго» та проби Ромберга ($98,21 \pm 8,86$ с та $29,13 \pm 5,12$ с відповідно);

3. Дані кореляційного аналізу дозволили встановити середні та слабкі кореляційні зв'язки на загальногруповому рівні між показниками фізичної та технічної підготовленості ($r=0,225-0,489$), які були достовірними при $p \leq 0,05$. Результати факторного аналізу дозволили визначити найбільш інформативні показники підготовленості та функціонального стану, до яких увійшли результати тестів технічної підготовленості, стрибучості та вестибулярної стійкості.

Отримані дані кореляційного та факторного аналізів були підґрунтям для наукового обґрунтування засобів спортивного тренування спрямованих на вдосконалення технічної підготовки гімнасток.

4. Для підвищення рівня технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною груповою гімнастикою, була розроблена експериментальна методика вдосконалення технічної підготовки гімнасток 14-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки третього року тренувань відповідно до дидактичних, методологічних та специфічних принципів спортивної підготовки.

Експериментальна методика впроваджувалась у навчально-тренувальний процес зведеного макроциклу річної підготовки, відмінностями

якої було: застосування методів та засобів практичного та прикладного характеру; планування блоків вправ на вдосконалення базових елементів (на вдосконалення техніки виконання рівноваг, рухів тіла, поворотів, стрибків) та акробатичних вправ; впровадження хореографічного та художнього компонентів технічної підготовки (обсягом 10-30% та 5-10% від загального часу тренувань відповідно) в навчально-тренувальний процес централізованих зборів; планування 6 навчальних та 2 модельних змагань, у базових та контрольних-підготовчих мезоциклах; розробка та впровадження робочого технічного протоколу з використанням умовних позначень, що дозволило здійснювати оперативну оцінку рівня технічної підготовленості гімнасток у процесі змагальної діяльності.

5. Аналіз результатів формувального експерименту свідчить про те, що:

- рівень технічної підготовленості в експериментальній групі спортсменок покращився до оцінки «добре» з «задовільного», в контрольній лишився на рівні «задовільно». Достовірний приріст спостерігався у спортсменок експериментальної групи у показниках контрольних тестів «зв'язка з трьох рухів» і «додаткова зв'язка» ($p \leq 0,001$). В інших показниках спостерігалась тенденція до покращення в експериментальній групі спортсменок у середньому на 11,74%, у контрольній – на 7,90 %;

- показники фізичної підготовленості спортсменок контрольної та експериментальної груп не мали достовірних змін ($p \geq 0,05$);

- показники функціонального стану мали достовірний приріст у спортсменок експериментальної групи у тесті «Фламінго», пробах Яроцького, Ромберга і Руф'є, а у контрольній - у пробах Яроцького і Ромберга ($p \leq 0,05-0,001$);

- збільшилися кількісні та якісні кореляційні зв'язки між показниками технічної підготовленості (до 10 взаємозв'язків з 10 можливих) та між функціональним станом і технічною підготовленістю (до 19 взаємозв'язків з 25 можливих) при достовірності $p \leq 0,05-0,01$, у гімнасток експериментальної

групи;

- результати змагальної діяльності, що склали експериментальну групу, як на національному, так і світовому рівнях, мали тенденцію до їх приросту з технічної цінності в середньому на 0,45 балів (9,47%) та техніки виконання – на 0,40 бали (5,13%):

- експериментальна методика вдосконалення технічної підготовки є ефективною, що підтверджено експертною оцінкою фахівців з естетичної групової гімнастики з коефіцієнтом конкордації Кендалла 92,8%.

6. Використання запропонованої експериментальної методики вдосконалення технічної підготовки спортсменок, які займаються естетичною груповою гімнастикою, сприяло покращенню показників технічної, фізичної підготовленості, функціонального стану та результату змагальної діяльності, що дає підставу для її практичного впровадження в систему спортивної підготовки гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки третього року тренувань.

Перспективою подальшого дослідження є пошук шляхів вдосконалення технічної підготовки гімнасток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксенова Т. А., Бойченко Н. Е., Грязнова Т. В. Особенности хореографической подготовки в процессе занятий эстетической гимнастикой. *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. 2016. № 4 (18). С 7-12
2. Алькашек А. М. Оптимизация тренировочного процесса гимнасток в подготовительном периоде. *Теория и практика физической культуры*. Москва, 1999. № 7. 155 с.
3. Баршай В. М., Курись В. Н., Павлов И. Б. Гимнастика: учебник. Ростов на Дону : Феникс, 2009. С. 47-51.
4. Бекус Р. Ф., Банистер Е. У. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. Киев: Олимпийская литература, 2003. 430 с.
5. Бердичевская Е. М., Борисенко Т. В. Проблемы асимметрии статического равновесия в эстетической гимнастике. *Адаптация в спорте : состояние, перспективы, проблемы: материалы международной научной конференции*. 2009. С. 52-53.
6. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
7. Бобровник В. Аспекти формування технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів високої кваліфікації. URL: http://librar.org.ua/sections_load.php?s=culture_science_education&id=249&start=3
8. Бобровник В. Практичні аспекти формування технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. №3-4. С. 117-121.
9. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
10. Болобан В. Современные технологии формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения

сложнокоординационным спортивным упражнениям. *Наука в олимпийском спорте*, 2017. № 4. С. 45-55.

11. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Киев : Олимпийская литература, 2000. 567 с.

12. Борисова Ю. Аналіз технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наукових праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, 2012. № 2 (18). С. 266-270.

13. Ботяев В. Л. Анализ соответствия перспективно-прогностическим моделям координационной подготовленности юных гимнасток, занимающихся на этапе начальной специализированной подготовки (на примере спортивной и художественной гимнастики). *Теория и практика физической культуры*. 2014. № 10. С. 94-97.

14. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Санкт- Петербург, 2003. 21 с.

15. Винер-Усманова И. А., Медведева Е. Н., Крючек Е. С. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. Серия: Библиотека тренера. Москва : Спорт, 2015. 120 с.

16. Винер-Усманова И., Крючек Е., Медведева Е., Терехина Р. Художественная гимнастика. Теория и методика. Серия: Библиотека тренера. Москва : Человек, 2014. 120 с.

17. Вишнякова С. В. Особенности соревновательных композиций в технико-эстетических видах спорта (на примере эстетической гимнастики): учеб. пособие. Волгоград : ВГАФК, 2012. 132 с.

18. Вишнякова С. В., Исаева А. И. Эстетическая гимнастика как новое спортивное направление в дополнительном образовании школьников. *Известия ВГНУ*. С. 80-83. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/esteticheskaya-gimnastika-kak-novoe-sportivnoe-napravlenie-v-dopolnitelnom-obrazovanii-shkolnikov>

19. Вишнякова С. В., Исаева А. И. Эстетическая гимнастика: учеб. пособие. Волгоградская государственная академия физической культуры, 2009. 110 с.
20. Вишнякова С. В., Лалаева Е. Ю., Андреев Т. А. Изучение структуры композиции в эстетической гимнастике. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2017. № 1. С. 79-81
21. Вишнякова С. В., Шмадченко В. А. Учебная программа по эстетической гимнастике для детско-юношеских школ, спортивных клубов, факультативных занятий в общеобразовательных школах. Волгоград, 2009. 84 с.
22. Волгина А. Уроки грации. *Физическая культура в школе*. 2002. № 11. С. 18-19.
23. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник. Киев : Олимпийская литература, 2002. 245 с.
24. Воронин Р. Е. Философия танца как методологическая база теории и методики спортивного танца (техничко-эстетические виды спорта). *Известия российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена : Серия «Педагогика и психология, теория и методик обучения»*. С. 256-259. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/filosofiya-tantsa-kak-metodologicheskaya-baza-teorii-i-metodiki-sportivnogo-tantsa-tehniko-esteticheskie-vidy-sporta>
25. Воспитание двигательно-пластической выразительности на этапе специализированной базовой подготовки в художественной гимнастике. Т. Н. Кравчук [и др.]. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физ. воспитания и спорта*. 2010. № 12. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-dvigatelno-plasticheskoy-vyrazitelnosti-na-etape-spetsializirovannoy-bazovoy-podgotovki-v-hudozhestvennoy-gimnastike>.
26. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика. Москва : Физкультура и спорт, 2007. С. 194-205.

27. Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям. *Теория и практика физической культуры*. 1991. № 8. С. 12-20.
28. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2-х т. Мсква : Советский спорт, 2014. Т. 2. 232 с.
29. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2-х т. Москва : Советский спорт, 2014. Т. 1. 368 с.
30. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений : популярное учеб. пособие. Москва: Академия, 2002. 224 с.
31. Гамалий В. Проблемы и перспективы совершенствования технической подготовки спортсменов. *Наука в олимпийском спорте*. 2015. № 2. С. 67-72.
32. Гамалий В. Спортивная техника как объект изучения в теории спорта. *Наука в олимпийском спорте*. 2004. № 1. С. 25-30.
33. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті Київ : Науковий світ, 2007. 212 с.
34. Гимнастика : учебник для техникумов физической культуры. Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. Москва : Физическая культура и спорт, 1985. С. 64-82.
35. Гимнастика и методика преподавания. Под ред. В. М. Смолевского . Изд. 3-е, перераб., доп. Москва : Физкультура и спорт, 1987. С. 186-202.
36. Гимнастика: учебник для вузов. Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. .Меньшикова. Москва : Академия, 2001. 448 с.
37. Глухов В., Шульга Л. Удосконалення техніки плавання кваліфікованих плавців. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. №3-4. С. 133-135.
38. Горбачева Ж. С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04: Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Санкт- Петербург, 2000. 24 с.

39. Губа В. П., Маринич В. В. Теория методика современных спортивных исследований. Москва : Спорт, 2016. 232 с.
40. Губа В. П., Пресняков В. В. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований : учебно-метод. пособие. Москва : «Человек», 2015. 288 с.
41. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. Санкт-Петербург. С. 1863-1866
42. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. Київ : Вища школа, 2001. 242 с.
43. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов. Киев : Олимпийская литература, 2008. 127 с.
44. Дмитриев С. В. Теория спортивной техники – биомеханика и «семантика движений». *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2010. Випуск 81. С. 37-42.
45. Демідова О.М. Фізична підготовка танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... к. фіз. вих: 24.00.01. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2015. 230 с.
46. Долбишева Н. Г., Кидонь В. В. Якісна та кількісна характеристика змагальної композиції команд естетичної гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 5. С. 82-87
47. Долбишева Н. Г., Коваленко Н. Л., Кошечев О. С. Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту. Дніпропетровськ : «Ветта», 2010. 105 с.
48. Долбишева Н., Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок,

які займаються естетичною гімнастикою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збір. наук. праць*. Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017. Вип. 4 (23). С. 30-36.

49. Долбишева Н., Кидонь В. Основні закономірності вдосконалення технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізична культура і спорт* / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. Луцьк, 2017. Вип. 27. С. 194-205.

50. Долбишева Н., Кидонь В. Історичні аспекти розвитку естетичної гімнастики. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2010. № 2. С. 523-529.

51. Долбишева Н., Кидонь В. Історичний розвиток та напрямок дослідження в естетичній гімнастиці. *Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 10. С. 251-255.

52. Донской Д. Д. Теория построения действий. *Теория и практика физической культуры*. 1991. №3. С. 9-13.

53. Донской Д. Д., Зациорский В. М. Биомеханика : учебник для институтов физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1979. 264 с.

54. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления). Москва : Физкультура и спорт, 1972. 230 с.

55. Евдокимов В. И., Чурганов О. А. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту. Москва : Советский спорт, 2010. 246 с.

56. Естетична гімнастика : правила змагань. Під ред. Т. В. Нестерової, С. А. Бутова, В. В. Споришева. Київ : ТОВ «Видавництво

«Знання України», 2004. 44 с.

57. Естетична гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл. Затверджена Міністерством України у справах сім'ї, молоді і спорту. Київ : Федерація естетичної гімнастики України, 2008. 42 с.

58. Кидонь В. Загальна характеристика системи підготовки спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою (за результатами анкетування). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2013. № 5 (38). С. 123-127.

59. Набатникова М. Я., Сичова В. П., Шустина Б. Н.. Построение процесса спортивной подготовки. Современная система спортивной подготовки. Москва : СААМ, 1995. 351-360.

60. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2015. С. 441- 446.

61. Sadowski J. Przygotowanie techniczne – technika sportowa. Warszawa: AWF; Biała Podlaska: AWFIS. 2015. Tom 2. s. 193-217.

62. Sosina Valentina. Modern Trends of Development of Esthetic Kinds of Sport as an Example of Synthesis of Sport and Art. 6-th International Conference on Science Culture and Sport “Using sports, culture, and social studies as mean store discover lostvalues”. 25-27 April 2018. Lviv, 2018. P. 293

63. Merni F., Madella A. Evaluation for sport technique improvement, in: Scientific Fundamentals of Human movement and Sport Practice Faculty. 9th International Scientific Conference Sport Kinetics. 2005. P. 88-91.