

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРЕДМЕТНОЇ РОЗМИНКИ В
ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 2-ГО РОКУ НАВЧАННЯ В ДЮСШ З
ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M18z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Мілаєнко Аліна Сергіївна

Керівник: Прозар М. В., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Рецензент: Бабюк С. М., кандидат педагогічних наук,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2019 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. СПЕЦІАЛЬНІ СИЛОВІ ЯКОСТІ, ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ПОСТАВЛЕНОЇ МЕТИ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	11
1.1 Характерні особливості художньої гімнастики, як виду спорту	11
1.2 Технічні особливості виконання механічних рухів із предметами в художній гімнастиці	21
1.3 Загальна характеристика фундаментальних й нефундаментальних структурних рухів в художній гімнастиці	28
1.4 Застосування предметних навчально-тренувальних занять, як одного із засобів опанування технічною підготовкою юними гімнастками	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	39
2.1 Методи дослідження.....	39
2.2 Організація дослідження	41
РОЗДІЛ 3. ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТОК 2-ГО РОКУ НАВЧАННЯ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЮСШ У ХОДІ ВИКОРИСТАННЯ ПРЕДМЕТНОЇ РОЗМИНКИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ	44
3.1 Характерні особливості спортивного відбору у групи початкової підготовки з художньої гімнастики в ДЮСШ	44
3.2 Стан загальної та спеціальної фізичної підготовки гімнасток 2-го року навчання групи початкової підготовки в ДЮСШ упродовж річного циклу підготовки	48
3.3 Зміни у показниках технічної підготовленості юних гімнасток 2-го року навчання групи початкової підготовки в ДЮСШ після впровадження у	

навчально-тренувальний процес предметної розминки упродовж річного циклу підготовки	61
3.3.1 Однорідність вибірок.....	61
3.3.2 Зміни у показниках технічної підготовленості юних гімнасток-художниць 2-го року навчання групи початкової підготовки.	64
ВИСНОВКИ.....	67
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ПП2	– початкова підготовка другого року навчання
ДЮСШ	– дитячо-юнацька спортивна школа
ЗРВ	– загально-розвиваючі вправи
ЗФП	– загальна фізична підготовка
ССС	– серцево-судинна система
СФП	– спеціальна фізична підготовка

ВСТУП

Актуальність теми. Поєднання процесу навчання й удосконалення професійної майстерності гімнасток розпочинається на етапі початкової підготовки і завершується закінченням спортивної кар'єри [6; 13; 21].

Різноманітність технічних прийомів, структурних рухів вимагає збільшення ефективності процесу підготовки, адже спортивні досягнення напряму залежать від технічної майстерності гімнасток. Також однією з причин осучаснення засобів опанування технічними елементами з предметами є рання спеціалізація даного виду спорту і відсутність конкретної методики, яка б сприяла розв'язанню поставлених завдань [48; 61].

Недостатньо вирішеним є питання постановки базової техніки, на фоні якої відбудеться в подальшому й вдосконалення технічної майстерності гімнасток. Стрімка зміна тенденцій, правил змагань вплинули на процес підготовки в художній гімнастиці [10; 52]. Тренери-викладачі пришвидшують засвоєння структурних рухів, незважаючи на правильність їх виконання у художній гімнастиці, що, у свою чергу, призводить до майбутніх травм та унеможливорює досягання високих спортивних результатів.

Технічна підготовка з використанням предметів художньої гімнастики потребує творчого підходу, глибоких знань з виду спорту і закономірностей її розвитку, вміння скласти доцільну програму із урахуванням завдань і перспектив її подальшої реалізації [2; 16].

Предмети з художньої гімнастики, на перший погляд, зовсім різні, але заглиблюючись у дослідження біомеханічних властивостей руху можна виокремити схожість між певними видами структурних рухів, тобто рухи мають однакову закономірність і однакову техніку виконання [19, с. 86-87]. Виходячи з цього, специфічним буде підхід, що визначає спосіб руху, а саме: усі фізичні тіла підкорюються загальним законам механіки. Знаючи це, доцільним є така класифікація структурних рухів гімнастичних предметів:

- утримування і баланс;
- обертальні рухи;
- фігурні рухи;
- кидкові рухи;
- рухи з перекатом [23, с. 3-4].

Представлені групи рухів характеризують загальні дії предмета у просторі, який призводить до рухів у художній гімнастиці. Предметна підготовка базується на використанні даної класифікації, враховуючи динамічні особливості рухів кожного з предметів [28; 49].

Використання на практиці системи предметних навчально-тренувальних занять дозволить оптимізувати процес навчання та вдосконалити техніку виконання вправ з предметами. У цьому випадку не лише тренер із художньої гімнастики зменшить свої часові витрати, а й спортсменки за допомогою розроблених методів і засобів продемонструють високі результати в опануванні структурних рухів з предметами [14].

Кожне предметне заняття повинно базуватись на механічних характеристиках предметів художньої гімнастики, тобто в одному тренувальному занятті мають бути схожі за технікою виконання класифіковані рухи певних предметів схожих між собою, наприклад: скакалка, булави, обруч, м'яч, стрічка та вправи без предметів. Очевидно, що це забирає певну частину основного часу тренування. Через їх високу щільність не завжди є можливість виокремити технічну підготовку як окремий елемент [24].

Розповсюдження набувають предметні навчально-тренувальні заняття, які можуть проводитись в поєднанні з основною частиною тренування. Виходячи з цього, також ймовірно використання даних засобів технічної підготовки як під час підготовчої частини (розминки), так і під час заключної частини [23, с. 4-6].

Включення до процесу підготовки у художній гімнастиці вправ із предметами дає можливість на розкриття індивідуальних властивостей виконаних механічних рухів, це сприятиме поліпшенню рівня технічної підготовки гімнасток на всіх етапах підготовки [10]. Поєднання технічної підготовки та індивідуалізації

композиції висококваліфікованих спортсменок – необхідна умова у виділенні гімнастки як сильної суперниці, адже виконані рухи тією чи іншою гімнасткою однакові, різниця в імпровізаційному характері, який може проявитись лише у спортсменок з високою технічною підготовкою. Тренер-викладач виконує підбір методів і засобів упродовж усіх етапів багаторічної підготовки, також регулює складність, характер композицій базуючись на розкритті індивідуальних можливостей гімнастки [1; 71].

Предметна підготовка як засіб вдосконалення технічної майстерності гімнасток, зазвичай проходить на гімнастичному килимі під час основної частини тренування. Гімнастки виконують рухи предметами, звертаючи увагу на вірність їх виконання, поки елемент не буде доведений до автоматизації. Здійснюючи досконалі рухи, акцентуючи на них увагу, гімнастка отримує моторну пам'ять руху, на базі якої тренер-викладач починає включати варіації його виконання. Це є основною метою даного заняття. Предметна підготовка триває визначений час тренером-викладачем, враховуючи об'єм засвоєння рухів. Дана підготовка базується на дидактичних принципах, основними з яких є «від простого до складного» і принцип систематичності. Кожне заняття розпочинається від простого руху, яке надалі поширюється додатковими рухами. Витонченість саме складних за координацією рухів вирізняє спортсменок серед інших [16; 31, с. 113-114].

Рівень технічної підготовки залежить від моторної пам'яті, тобто від властивостей нервової системи запам'ятовування рухів. Моторна пам'ять спортсменок високого класу містить багато навиків різної складності. Це забезпечує прояв високого рівня координаційних здібностей, характерних для тренувальної та змагальної діяльності.

Процес технічної підготовки з предметами в художній гімнастиці передбачає два основних компоненти: етап становлення технічної майстерності й етап її вдосконалення [8, с. 96-97; 68]. Дані компоненти потребують розроблення засобів технічної підготовки, які можуть бути представлені у вигляді предметних занять з двома предметами одночасно (схожими за структурою рухів), предметної

розминки, предметної фізичної підготовки, вправ на розслаблення з предметами [62].

Технічна підготовка в художній гімнастиці представляє собою цілу систему, до якої входять рухи тілом і предметна підготовка. Заняття з предметами базуються на дидактичних принципах – «від простого до складного» і принципу систематичності, до того ж, вони взаємопов'язані.

Предметні навчально-тренувальні заняття є засобом засвоєння та вдосконалення технічної майстерності спортсменок. Осучаснення процесу даним засобом потребує пошуку та впровадження нових методів для раціоналізації всього часу тренування. Заняття можуть бути представлені у вигляді предметних занять з двома предметами одночасно (схожими за структурою рухів), предметної розминки, предметної фізичної підготовки, вправ на розслаблення з предметами.

Процес технічної підготовки з предметами проводиться протягом усіх етапів підготовки, враховуючи індивідуальні можливості гімнасток, вимоги правил змагань, прогнозування перспектив її реалізації.

Мета дослідження – на основі визначення показників загальної, спеціальної та технічної підготовки юних гімнасток 2-го року навчання групи початкової підготовки обґрунтувати можливість використання предметної розминки у ході навчально-тренувального процесу.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукових літературних джерел здійснити пошук шляхів вдосконалення навчально-тренувального процесу юних гімнасток 2-го року навчання під час використання предметної розминки у підготовчій частині тренувального заняття.

2. Визначити зміни у показниках загальної та спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток 2-го року навчання групи початкової підготовки впродовж річного циклу підготовки.

3. Визначити зміни у показниках технічної підготовки юних гімнасток 2-го року навчання групи початкової підготовки впродовж річного циклу підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес гімнасток 2-го року навчання групи початкової підготовки в ДЮСШ.

Предмет дослідження – предметна розминка в навчально-тренувальному процесі юних гімнасток 2-го року навчання групи початкової підготовки в ДЮСШ.

Методи дослідження – загальнонаукові (теоретичний аналіз, узагальнення й систематизація наукових літературних джерел); педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, формувальний педагогічний експеримент); медико-біологічні (антропометрія); методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає у використанні отриманих результатів у процесі практичної діяльності тренерів в дитячо-юнацьких спортивних школах, дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Також отримані результати дослідження можуть використовуватися науково-педагогічними працівниками факультетів, університетів фізичної культури, фізичного виховання під час викладання навчальних дисциплін для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти:

- «Теорія і методика гімнастики»;
- «Теорія і методика юнацького спорту»;
- «Теорія і методика спортивного тренування»;
- «Професійна майстерність тренера»;
- «Олімпійський і професійний спорт»;
- «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті»;
- «Сучасні технології підготовки спортсменів в обраному виді спорту»;
- Різновиди виробничих практик у дитячо-юнацьких спортивних школах.

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 квітня 2018 року)

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 89-ти сторінках, з яких 81 основного тексту, що містить 8 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків практичних рекомендацій та зі списку 71-го використаного літературного джерела.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що предметна розминка розглядається як один із чинників покращення володіння технікою предметів у художній гімнастиці юних спортсменок 2-го року навчання в ДЮСШ. Деякі автори стверджують, що це є одним із дієвих шляхів використання усього часу, який відведено на навчально-тренувальне заняття.

2. Відповідно до Навчальної програми з художньої гімнастики на початку дослідження провели тестові випробування із визначення індексів, які широко використовують під час спортивного відбору у художній гімнастиці. Їх результати засвідчили, що юні гімнастки, які займаються у групі початкової підготовки 2-го року навчання, на початку дослідження (жовтень 2018 року) характеризувалися такими показниками індексу Кетле (масо-зростовий індекс) – $197,5 \pm 2,50$ г/см⁻¹. Цей показник є дещо завищеним. Відповідно до Навчальної програми з художньої гімнастики він мав би бути у межах від 160-ти до 180-ти г/см⁻¹, але це характерно для учнів групи 1-го року навчання початкової підготовки. Виходячи з цього, отримане нами значення індексу Кетле знаходилося у межах норми.

Щодо показника індексу «довгоногості» (співвідношення зросту сидячи до зросту стоячи) варто зазначити, що на початку навчального року цей показник у юних гімнасток становив більше 50-ти %, а саме: $51,8 \pm 0,37$ %, був у межах норми.

За результатами визначення коефіцієнта варіації (V) вищезазначені індекси характеризувалися показниками в межах норми від 3,18 % до 5,67 %, а це, у свою чергу, свідчить про однорідність досліджуваної вибірки.

3. Для вияву рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки використали тестові випробування, які представлені у Навчальній програмі з художньої гімнастики. Загалом, застосували три тестові випробування для вияву рівня гнучкості, три тестові випробування для вияву рівня розвитку силових якостей та два тестові випробування для вияву рівня координаційних здібностей.

Необхідно зазначити, що перед початком здійснення розрахунків визначили коефіцієнти варіації кожного із досліджуваних тестових випробувань. Так, на початку дослідження коефіцієнт варіації (V) був у межах від 17,90 % (тестове випробування «Міст з положення сидячи») до 8,21 % (тестове випробування «Утримання прямих ніг під кутом 45 градусів»), що свідчило про однорідність досліджуваних тестових випробувань загалом, групи початкової підготовки юних гімнасток 2-го року навчання зокрема.

Наприкінці дослідження (серпень 2019 року) тестові випробування характеризувалися показниками варіації у межах від 15,82 % до 3,72 %.

Вищезазначене свідчить про однорідність досліджуваної вибірки юних гімнасток-художниць.

Наприкінці дослідження виявили суттєві зміни показників загальної та спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток упродовж річного циклу підготовки.

Тестові випробування «Міст з положення сидячи» характеризує рівень розвитку гнучкості у поперековому відділі хребта; «Складка» (хвatom руками за стопи утримувати впродовж 10-ти секунд) характеризує рівень розвитку гнучкості у поперековому відділі хребта та задньої поверхні стегна, «Шпагат уперед, убік, на праву та ліву ноги утримувати впродовж 10-ти секунд» (характеризує рівень розвитку гнучкості нижніх кінцівок) покращилися відповідно на 32,1 % ($p < 0,001$), 43,2 % ($p < 0,01$) та 61,1% ($p < 0,001$).

Щодо тестових випробувань, які характеризують рівень розвитку силових якостей юних гімнасток 2-го року навчання, необхідно зазначити наступне: тестові випробування «Підняти ногу вперед, вбік, назад, тримаючись за опору і стоячи на повній стопі, утримувати впродовж 5-ти секунд» характеризує рівень розвитку сили чотирьохголового та двоголового м'язів стегна; «Утримання прямих ніг під кутому 45 градусів лежачи на підлозі» характеризує рівень розвитку сили м'язів черевного пресу; «Стрибки через скакалку без проміжних підскоків (50 стрибків за 30 секунд)» характеризує рівень розвитку вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (чотирьохголового м'язу стегна та двоголового м'язу

гомільки) покращилися відповідно на 45,8 % ($p < 0,01$), 37,8 % ($p < 0,001$) та 24,7 % ($p < 0,05$).

Вияв рівня координаційних здібностей засвідчив суттєве покращення впродовж річного циклу підготовки результатів юних гімнасток у тестовому випробуванні «Хвиля» (з вихідного положення стоячи виконувати хвилеподібні рухи від голови до ніг та у зворотному напрямі від ніг до голови) на 52,7 % ($p < 0,05$) та деякого покращення тестового випробування «Кидок тенісного м'яча в ціль з 10-ти спроб 38,3 % ($p < 0,05$).

4. Показники технічної майстерності юних гімнасток-художниць визначали за допомогою тестових випробувань в оволодінні предметами, які використовують у художній гімнастиці, а саме: скакалка, обруч, м'яч, булави та стрічка.

Визначивши на початку та наприкінці дослідження показники коефіцієнта варіації (V) переконалися в тому, що сформована вибірка досліджуваних була однорідною, це твердження було зроблене на підставі отриманого значення коефіцієнта:

- тестове випробування «Ешапе» (ловіння скакалки з одного обороту за один вузол) на початку становило 18,21 %, наприкінці – 10,25 %;

- тестове випробування «Обертання обручка навколо кисті» на початку становило 10,23 %, наприкінці – 8,88 %;

- тестове випробування «Млин булавами» на початку становило 8,57 %, наприкінці – 9,12 %;

- тестове випробування «10 кидків м'яча в гору однією рукою на висоту мінімум 3 метри з наступним ловінням однією рукою» на початку становило 10,88 %, наприкінці – 8,88 %.

Використавши вищезазначені тестові випробування, визначили рівень оволодіння ними на початку та наприкінці формувального педагогічного експерименту юними гімнастками 2-го року навчання групи початкової підготовки в ДЮСШ.

Тестове випробування «Ешапе» характеризувалося покращенням на 53,4 % ($p < 0,05$). Конкретизуючи показники, потрібно зазначити, що на початку вони склали $5,8 \pm 1,06$ бали, наприкінці – $8,9 \pm 0,91$ бали.

На початку дослідження рівень оволодіння тестовим випробуванням «Обертання обруча навколо кисті 10 разів» складав $6,8 \pm 0,16$ бали, наприкінці покращився до $8,9 \pm 0,91$ бали, при зміні 53,4 % ($p < 0,05$).

Те саме потрібно зазначити й про тестове випробування щодо оволодіння м'ячем (полягало у здійсненні 10-ти кидків в гору однією рукою на висоту мінімум 3 метри з наступним ловінням однією рукою): зміна у відсотковому відношенні становила 32,1 % ($p < 0,05$), а числові значення були в межах на початку $6,9 \pm 0,75$ та наприкінці $9,1 \pm 0,83$.

«Млин булавами» характеризує рівень розвитку координаційних здібностей до реагування, до диференціювання параметрів рухів та до погодженості рухів упродовж річного циклу підготовки юних гімнасток-художниць; цей показник вищезазначеного тестового випробування покращився на 28,5 % ($p < 0,05$) від $6,9 \pm 0,59$ бали на початку та $8,8 \pm 0,83$ бали наприкінці.

Останнє тестове випробування (спіраль стрічкою впродовж 10-ти секунд) характеризує рівень розвитку координаційних здібностей до диференціювання параметрів рухів, до ритму, до довільного розслаблення м'язів й відзначалося такими значеннями: на початку $7,9 \pm 0,79$, наприкінці $9,8 \pm 0,52$; зміна склала 24,1 %, була достовірно вірогідною ($p < 0,05$).

5. Підводячи підсумки дипломної роботи магістра, необхідно зробити висновки, що впровадження у навчально-тренувальний процес, а саме у підготовчу частину, юних гімнасток-художниць 2-го року навчання групи початкової підготовки розминки із предметами (предметної розминки), не лише заощадить час на тренуванні для вирішення інших поставлених завдань, але й призведе до покращення показників загальної, спеціальної фізичної підготовки, технічної майстерності оволодіння предметами художньої гімнастики: скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою.

Перспективи подальших досліджень передбачають упровадження «предметної розминки» у навчально-тренувальний процес навчально-тренувальних груп попередньої базової підготовки першого, другого та третього років навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адашевский В. М., Ермаков С. С., Логвиненко Е. И. Индивидуальные биомеханические особенности взаимодействия спортсменок с предметами в художественной гимнастике. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. Випуск 6. С. 3-10.

2. Андреева Н. О. Значение отдельных компонентов предметной подготовки гимнасток по данным анкетирования тренеров разной квалификации. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. Випуск 9. С. 3-10.

3. Андреева Н.О. Удосконалення техніки виконання вправ з м'ячем на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Національний університет фізичного виховання і спорту. Київ, 2015. 26 с.

4. Андреева Н. О., Жирнов А. В., Балобан В. Н. Кинематическая структура показателей спортивной техники бросков и ловли мяча занимающихся художественной гимнастикой на этапе предварительной базовой и специализированной базовой подготовки. Молодіжний науковий вісник. 2012. Випуск 7. С. 104-110.

5. Андреева Р.І. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць. Молода спортивна наука України. 2008. Т. 1. С. 6-9.

6. Андреева Р. І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць. Молода спортивна наука України. 2009.Т.1. С. 6-9.

7. Андреева Р. І. Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01. Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2011. 22 с.

8. Балабанова Е. Анализ ошибок в технике выполнения гимнастками соревновательных упражнений с предметами. IX міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Київ: Олімпійська література, 2005. 311 с.

9. Бандаков М. П., Микрюкова М. Г. Анализ содержания учебно-тренировочного процесса девочек 6-7 лет в художественной гимнастике. Современные проблемы науки и образования. 2015. Выпуск 1.

10. Безверхая Е., Заколотная Е. Воспитание конкурентноспособных спортсменок в художественной гимнастике. Рига, 2013. С. 21-25.

11. Білокопитова Ж. А., Лаврентьева В. О. Методика розвитку і критерії оцінки координаційних здібностей дівчаток 10-13 років, які займаються художньою гімнастикою. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2008.

12. Білокопитова Ж. А., Дячук А. М. Фактори, що визначають ефективність початкової підготовки в художній гімнастиці. Фізичне виховання студентів. Харків, 2010. Випуск 2. С. 24-27.

13. Белокопытова Ж. А., Дячук А. М. Факторы, определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике. Физическое воспитание студентов. 2010. Выпуск 2. С. 24-28.

14. Бондаренко Т. В. Організаційні аспекти диференційованого навчання художній гімнастиці. Теорія і методика фізичного виховання. 2010. Випуск 1. С. 11-13.

15. Бондаренко Т. В. Художня гімнастика як засіб керування професійною працездатністю. Харків, 2009. 44 с.

16. Ботяев В. Л. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технического мастерства в гимнастике на различных этапах спортивной тренировки: (на примере спортивной и художеств. гимнастики). Теория и практика физической культуры. 2011. Выпуск 11. С. 71-75.

17. Веракса А. Н. Психологические особенности художественных гимнасток Вестник Московского университета. Психология. 2011. Выпуск 4. С. 134-147.

18. Винер-Усманова И. А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие. Москва: Человек, 2014. 120 с.

19. Винер-Усманова И. А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие. Москва: Человек, 2014. 200 с.

20. Власюк О., Дьоміна А. Розвиток спеціальної витривалості у гімнасток 11-12 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. Випуск 3. С. 55-57.

21. Дячук А. М. Структура і зміст показників, які визначають ефективність початкової підготовки дівчаток 7-9 років, що займаються художньою гімнастикою: з. наук. пр. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2007. Випуск 8. С. 13-17.

22. Дячук А. М. Структура і зміст показників, що визначають початкову підготовку юних гімнасток 7-9 років: зб. наук. пр. Молода спортивна наука України. Львів, 2005. Випуск 9. Т. 4. С. 311-314.

23. Жуманова А. С. Управление учебно-тренировочным процессом юных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис... докт. пед. наук: 13.00.04. Казахская академия спорта и туризма. Алматы. 2010. 43 с.

24. Заплатинська О. Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. Випуск 2(18). С. 284-288.

25. Зеленкина И. Н., Загrevский О. И. Особенности физической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике. Вестник Томского государственного университета. Психология и педагогика. Томск, 2011. Выпуск 348. С. 115-119.

26. Иванова Е. В. Методика развития координации движений рук у девочек, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Чебоксары, 2009. 216 с.

27. Иванова Е.В. Сенситивные периоды развития специфической координации движений рук у девочек 4-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: науч.-теорет. журнал. Санкт-Петербург: Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2008. Выпуск 8. С. 37-41.

28. Иванова Е.В. Структура взаимосвязи между различными видами специфических координационных способностей рук, физическим развитием и физической подготовленностью юных гимнасток. Научные труды. Ежегодник. Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. С. 119-122.

29. Кабаева А.М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике: автореферат дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2018. 36 с.

30. Карпенко Л. А., Винер И. А., Сивицкий В. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие. Москва, 2007. 76 с.

31. Карпенко Л. А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие. 2014. 264 с.

32. Котова Е.А. Ведущие показатели компонентов спортивной формы у высококвалифицированных спортсменок-студенток, занимающихся художественной гимнастикой: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2013. 24 с.

33. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.

34. Марочкина Н. В. Игра как средство развития спортивной мотивации юных гимнасток-«художниц». Высшее образование сегодня. 2010. Выпуск 12. С. 55-61.

35. Менхин А. В., Новикова Л. А., Исмаилова А. Гибкость и особенности её проявления в художественной гимнастике. Теория и практика физической культуры. 2011. Выпуск 8.

36. Муллагильдина А. Я., Дейнеко А. Х., Беленькая И. Г. Оптимизация специальной физической подготовки в художественной гимнастике спортсменок 10-11 лет. Харьковская государственная академия физической культуры. 2009. С. 144-148.

37. Муллагильдина А. Я., Дейнеко А. Х., Красова И. В. Развитие координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. Выпуск 2. С. 78-82.

38. Муллагильдина А. Я., Свистак А. В. Построение соревновательных программ с лентой для спортсменок 10–12 лет в художественной гимнастике XV Міжнародна науково-практична конференція. 2015. С. 64-66.

39. Художня гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 1999. 115с.

40. Нестерова Т., Дудко М. Чинники, що впливають на тривалість збереження досягнень спортсменками високої кваліфікації в художній гімнастиці. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. Выпуск 2. С. 29-32.

41. Нестерова Т. В. Розвиток правил змагань і системи суддівства в художній гімнастиці олімпійського періоду. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2007. Выпуск 2. С. 51-55.

42. Нестерова Т. В., Сиваш І. С. Сучасний стан та перспективи вдосконалення техніки рухових взаємодій у групових вправах художньої гімнастики шляхом застосування мультимедійних технологій. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. Харків, 2009. Выпуск 3. С. 79-83.

43. Нестерова Т. В., Шевчук В. А. Передумови оптимізації техніки кидків і ловів з урахуванням сполученого розвитку гнучкості плечових суглобів у

художній гімнастиці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. Випуск 9. С. 126-129.

44. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта. Москва: Физическая культура и спорт, 2010. 203 с.

45. Николаева Е.С. Развитие координационных способностей как условие эффективного обучения девочек 5-7 лет упражнениям с предметами в художественной гимнастике: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Белгородский государственный университет. Белгород, 2006. 153 с.

46. Овчарук О. М., Романчук О. П., Бобошко В. В. Матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції «Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання». Одеса, 2012. С. 3-8.

47. Пахомова Л. Э., Николаева Е. С. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. Выпуск 5. С. 30-32.

48. Платонов В., Большакова И. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры. Наука в олимпийском спорте. 2013. Выпуск 2. С. 37-42.

49. Резникова Л. А., Булгакова А. Л. Образовательная программа по художественной гимнастике. Барнаул, 2012. 68 с.

50. Сосіна В. Лিনিшин В. Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток високої кваліфікації у групових вправах художньої гімнастики зб. наук. матеріалів. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Львів: Тріада плюс. 2013. Випуск 12. С. 48-56.

51. Сосіна В. Ю., Руда І. Є. Гнучкість як критерій майстерності у сучасній художній гімнастиці. Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2009. С. 248-251.

52. Сучилин Н. Техническая структура гимнастических упражнений. Наука в олимпийском спорте. Київ: Олимпийская литература, 2012. Випуск 1. С. 90-93.

53. Татевосян О. В. Применение идеомоторных принципов Фенделькрайза и элементов моделирования успешного выполнения движений в художественной гимнастике. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. Выпуск 3.

54. Титова А. В., Субботина Т. И., Яшин А. Ф. Сочетание различных видов подготовки юных гимнасток-художниц в период летнего лагерного сбора. Гуманитарные науки. 2013. Выпуск 2.

55. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник у 2-х томах. Харків: "ОВС", 2008. Т. 1. 408 с.

56. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник у 2-х томах. Харків: "ОВС", 2008. Т. 2. 464 с.

57. Худолій О. М. Технологія навчання гімнастичним вправам. Теорія та методика фіз. виховання. 2009. Випуск 9. С. 19-35.

58. Цепелевич И.В. Сопряженное развитие физических способностей на этапе углубленной подготовки в художественной гимнастике: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2007. 164 с.

59. Чивиль А. А. Значение симметрического развития физических качеств в художественной гимнастике. Физическое воспитание студентов. 2012. Выпуск 3. С. 119-122.

60. Шинкарук О., Дутчак М., Павленко Ю. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. Випуск 1. С. 82-86.

61. Шинкарук О., Колчин А. Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі розвитку спорту. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2017. С. 72-78.

62. Шинкарук О., Топол А. Комплексная оценка подготовленности квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. Наука в олимпийском спорте. 2017. Выпуск 3. С. 17-26.

63. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 276 с.

64. Юсупова Л. А., Макарова М. В. Комплексный подход к развитию основных физических качеств у юных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой: подготовка спортсменов высокого класса. Мир спорта. 2005. Выпуск 1. С. 18-20.

65. Code of Points Rhythmic Gymnastics 2013-2016. Federation International de Gymnastiqui. 2013. 35 p.

66. Games of the XXIX Olympiad in Beijing (CHN). Rhythmic Gymnastics. Federation International de Gymnastique. World of Gymnastics. 2008. Edition 55. P. 28-36.

67. Hökelmann A, Blaser P., Scholz S. Quantitative and Qualitative Analysis of World Standing in Group Competition in the Sport of Rhythmic Gymnastics. International Journal of Performance Analysis in Sport. Edition 2. P. 82-87.

68. Kwitniewska A. Quantitative and Qualitative Analysis of International Standing in Group Competition in the Sport of Rhythmic. Baltic Journal of Health and Physical Activity. 2009. Edition 2. P. 118-125.

69. Lurdes Ávila-Carvalho Analysis of the Technical Content of Elite Rhythmic Gymnastics Group Routines. The Open Sports Science Journal. 2012/ Edition 5. P. 146-153.

70. Shyshkovskaia M. Evaluation of the components of performance mastery in rhythmic gymnastics. St. Petersburg, 2012. 202 p.

71. Tulaev V., Kanguzhina K., Morgunova T. Influence of physical loads on the functional state of children engaged in rhythmic gymnastics. Vector of Science of Togliatti State University. Ser. Pedagogy, psychology. 2013. P. 195-198.