

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: «РОЗВИТОК РУХОВОЇ КООРДИНАЦІЇ МАЙБУТНІХ
УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ХОРЕОГРАФІЇ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M20z
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Делик Владислав Ігорович

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

Рецензент: Стасюк І. І.,
кандидат наук з фізичної культури і спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО–МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВОЇ КООРДИНАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ХОРЕОГРАФІЇ.....	8
1.1 Професійно-педагогічні вимоги до процесу розвитку рухової координації під час занять хореографією майбутніх учителів фізичної культури	8
1.2 Значення та сутність рухової координації під час засвоєння та керуванні танцювальними рухами	17
1.3 Хореографічна підготовка в системі фізичного виховання та складно- координаційних видах спорту.....	22
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1 Методи дослідження.....	29
2.2 Організація дослідження	32
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК РУХОВОЇ КООРДИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ НА ХОРЕОГРАФІЧНИХ ЗАНЯТТЯХ	34
3.1 Педагогічні умови розвитку координаційних здібностей студентів закладу вищої освіти.....	34
3.2 Розроблення програми розвитку рухової координації студентів факультету фізичного виховання у процесі занять із хореографії	44
3.3 Дослідження ефективності методики розвитку координаційних здібностей студентів на заняттях з хореографії.....	59
3.4 Практичні рекомендації щодо впровадження методики розвитку координаційних здібностей студентів у процесі занять хореографії	67
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗВО	Заклад вищої освіти
ЕГ	Експериментальна група
КГ	Контрольна група
с	Секунда
уд./хв	Ударів за 1 хвилину
хв	Хвилини
ЧСС	Частота серцевих скорочень
ОРА	Опорно-руховий апарат
РК	Рухова координація

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний стан розвитку вищої школи вказує на необхідність вивчення різноманітних форм рухової активності, різних засобів фізичного вдосконалення з метою укріплення здоров'я студентів. Це формує рівень професійної підготовки студентів у фізичному вихованні й спорті, технічній майстерності в хореографії та інших видах рухової діяльності. На це орієнтують Державна національна програма “Освіта” (Україна XXI століття), Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті.

Упродовж всього становлення фізичного виховання хореографія була нерозривно поєднана з ним. Впровадження хореографічної підготовки все частіше використовується в галузі професійно-прикладної підготовки, для спеціальної й позатренувальної підготовки студентів, у фізичному вихованні й складно-координаційних видах спорту та для загального фізичного розвитку дітей різних вікових груп.

Значна увага в дослідженнях приділена змісту, направленостям та особливостям хореографічної підготовки в різних складно-координаційних видах спорту (Карпенко Л., Лисицька Т., Медведєва І., Морель Ф., Серебрянська Е., Шипіліна І. та ін.).

Хореографія, як синтетичний вид мистецтва, має великі можливості для вирішення багатьох завдань фізичного виховання, в тому числі, й розвитку фізичних якостей (Портаненко С., Сосіна В. та ін.).

Підготовка фахівців направлена не тільки на виховання, навчання, вдосконалення, підвищення функціональних можливостей, досягнення високої технічної майстерності, а також на рівень якісних сторін рухової діяльності (Єресько І., Назаренко Л., Серебрянська Е., Чупрун Н. та ін.).

Велике значення для даного дослідження мають наукові праці в галузі вивчення та становлення біомеханічних закономірностей рухових дій (Донський Д., Заціорський В., Лапутін А., Лях В., Носко М. та ін.).

Принципове значення мають дослідження направлені на теорію розвитку фізіологічних систем (Бернштейн М., Зимкін М., Міловзорова М., Фомін М. та ін.), на основні положення теорії та методики фізичного виховання (Булатова М.; Матвеев Л., Платонов В., Шиян Б. та ін.), структурний підхід з вивчення рухової координації (Айунц Л., Безшапошнікова С., Івков К., Староста В. та ін.).

Сучасний етап розвитку хореографії характеризується високим рівнем технічної й виконавської майстерності. Ці питання проаналізовані в фундаментальних роботах Ваганової О., Зубатова С., Тарасова М., Цветкової Л., Чурпіти Т. та ін.

Рівень спеціальної фізичної підготовки на заняттях із хореографії традиційно оцінюється за ступенем розвитку координації, м'язової сили, швидкості, витривалості, спритності, пластичності тощо. Технічна підготовка студентів фізичного виховання на заняттях із хореографічних дисциплін – тривалий і багаторічний процес, який визначається складністю та красою рухів, їх виразністю і точністю. Саме така характеристика визначає певний рівень професійного результату, фундамент якого закладається на початковому етапі навчання (Портаненко С.).

Рухові дії студентів на заняттях із хореографії представляють собою переміщення в просторі й у часі, які виконуються в більшості суглобів одночасно і послідовно, а також потребують координаційної роботи м'язів (Єресько І., Карпеев А., Лисицька Т.).

У танцювальній діяльності наявна різноманітність та складність рухової координації, що дає необхідність розробки критеріїв, які б дали змогу визначити кількісну оцінку якісним характеристикам. Проте існуючі методи оцінки рухової координації часто не можуть бути використані через істотні відмінності дій, в їх специфічності та визначенні оцінки саме в руховій діяльності, що робить їх майже неможливе використання в хореографії (Івков К., Кошелєв С., Уткін В.).

Відповідність цим вимогам можна досягти лише за наявності програми, що враховує логічно обґрунтовану послідовність навчання. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що навчальний процес у хореографії потребує розробки наукової програми в організації навчально-тренувального процесу, критичного переосмислення наявних засобів, форм і методів навчання.

Актуальність проблеми і зумовили вибір теми нашого дипломного дослідження: **“Розвиток рухової координації майбутніх учителів фізичної культури у процесі занять з хореографії”**.

Об’єкт дослідження – освітньо-педагогічний процес зі студентами факультету фізичної культури у процесі занять з хореографії.

Предмет дослідження – розвиток рухової координації у студентів факультету фізичної культури у процесі занять з хореографії.

Мета дослідження – розробити, застосувати та експериментально перевірити ефективність програми розвитку та вдосконалення рухової координації студентів факультету фізичного виховання в процесі занять з хореографії.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблем розвитку та вдосконалення рухової координації у процесі занять з хореографії.

2. Визначити особливості моторики студентів факультету фізичного виховання, які займаються хореографією.

3. Виявити рівень фізичної підготовленості студенток, визначити рівень координаційних здібностей студентів та доцільність впровадження занять з хореографії для використання на заняттях зі студентами ЗВО.

4. Розробити програму розвитку та вдосконалення рухової координації студентів факультету фізичного виховання у процесі занять з хореографії та експериментально перевірити її ефективність.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань і отримання об’єктивних даних у роботі використано такі: аналіз наукової та

науково-методичної літератури, анкетування, антропометрія, тестування параметрів моторики, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в розробці та впровадженні програми із хореографічних дисциплін зі студентами, яка сприяє значному підвищенню рухової координації; більш ефективних педагогічних рекомендаціях у галузі теорії і методики хореографічної підготовки; застосуванні на практиці нових біомеханічних методів контролю за розвитком рухової координації студентів у процесі занять з хореографії. Матеріали дослідження можуть бути використані не тільки в процесі підготовки студентів факультетів фізичної культури, перепідготовці й підвищенні кваліфікації педагогічних кадрів, але й при розробці навчальних планів та підборі комплексів хореографічних вправ для підвищення рухової активності в процесі хореографічної підготовки дітей дошкільного та шкільного віку.

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, 2021 р.).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 83 сторінках, з яких 76 основного тексту, що містить 7 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків та зі списку 85 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного експерименту виявлено науково-практичну цінність актуальності проблеми розвитку рухової координації майбутніх учителів фізичної культури у процесі занять з хореографії, що дозволило узагальнити результати дипломного дослідження у відповідних висновках:

1. Аналіз науково-методичної літератури й практичний досвід з теорії і методики викладання хореографії свідчать про важливе значення хореографічної підготовки у багатьох видах рухової діяльності. Хореографічна підготовка посідає значне місце у створенні фундаменту для розвитку рухової координації майбутніх учителів фізичного виховання, а також сприяє всебічному розвитку особистості та зміцненню здоров'я. Разом з тим проблема розробки та впровадження в навчально-тренувальний процес засобів та методів, направлених на розвиток та вдосконалення рухової координації у студентів факультету фізичного виховання залишається мало вивченою.

У ході аналізу науково-педагогічних джерел із проблем розвитку рухової координації визначено те, що технічна підготовка відіграє важливу роль під час засвоєння хореографічних дисциплін, а також вона є базовою, тому і будову потрібно організовувати з урахування біомеханічних закономірностей рухів, отриманням об'єктивних кількісних характеристик, засвоєнням і використанням технічних засобів контролю в навчально-тренувальному процесі.

Доведено, що пріоритетним напрямком з фізичного виховання студентів ЗВО є використання різноманітних засобів, а саме: використання танцювальних хореографічних вправ для ефективнішого впливу на розвиток фізичних здібностей

2. Визначено особливості моторики студентів факультету фізичного виховання під час занять з хореографії, що дозволило розрахувати нормативні

вимоги для проведення етапного контролю за фізичним розвитком та підготовленістю студентів. З метою оптимізації навчально-тренувального процесу було вивчено основні елементи морфо-функціонального комплексу моторики. Тобто знаючи характерні специфічні особливості статури того чи іншого студента, можна не тільки об'єктивно судити про його рухові можливості, а й рекомендувати той чи інший вид рухових завдань та тренування для досягнення високої технічної майстерності.

Визначено, що безпосередній вплив на розвиток рухової координації мають морфологічні особливості через вагові, ростові показники, такі як: довжина тіла – $168,85 \pm 4,93$ см; маса тіла – $58,34 \pm 5,12$ см; довжина тулуба – $55,68 \pm 2,84$ см; довжина ноги – $97,96 \pm 3,53$ см; довжина стопи – $24,25 \pm 2,23$ см, а також через прояв рухових здібностей у тесті “Стрибок з поворотами за В. Старостою” – $680 \pm 18,25^\circ$; комплекс акробатичних вправ – $8,5 \pm 1,3$ балів; у тестах хореографічної підготовки – стрибок з підніманням гомілки в повороті на 360° (32 рази) – 5 балів та повороти по діагоналі з просуванням (шене) – 5 балів. Індивідуальні риси техніки залежать від конституційних особливостей: тотальні розміри та пропорції тіла. На підставі даних середньостатистичного аналізу можна стверджувати, що всі показники фізичного розвитку студентів мають однорідний характер розподілу.

За допомогою рухових тестувань було визначено особливості фізичного розвитку та хореографічної підготовленості студентів факультету фізичного виховання.

3. Перевірка результативності експериментальної методики показала її позитивний вплив на рівень розвитку фізичних здібностей студентів, про що свідчать наступні дані: підвищення показників сили м'язів рук на 5,35 разів ($t=16,18$, $p>0,05$), а наприкінці дослідження в деяких випадках мають тенденцію до погіршення. Поетапне тестування дозволило змінювати програму занять через певні відрізки часу і включати вправи, які дозволяють розвивати більшою

мірою ту чи іншу координаційну здібність в експериментальній групі. Зіставлення результатів тестування експериментальної і контрольної груп показує, що експериментальна методика дала суттєвіші позитивні результати, а застосована нами методика у процесі фізичного виховання студентів позитивно впливає на розвиток фізичних здібностей ($p < 0,001$).

4. На наступному етапі дослідження була розроблена та впроваджена в навчально-тренувальний процес експериментальна програма розвитку та вдосконалення рухової координації у процесі занять з хореографії. Програма містить конкретно поставлені завдання в основу яких, для розвитку рухової координації, впроваджені вправи спеціальної фізичної підготовки з дозуванням та навантаженням.

Для визначення ефективності запропонованої програми проведено порівняльний аналіз результатів студентів контрольної та експериментальної груп. Визначено, що покращення показників відбулося в обох групах, але студенти експериментальної групи за процентним співвідношенням приросту (зміни показників) максимально наближаються до модельних за динамічними та часовими параметрами, що свідчить про кращу підготовленість та рухову координацію завдяки навчанню за експериментальною програмою.

Одержані результати дозволяють стверджувати про ефективність розробленої методики та можливість її широкого практичного використання у системі фізичного виховання студентів ЗВО з метою підвищення рівня фізичних здібностей та координаційних здібностей студентів, зміцнення їхнього здоров'я.

Отже, запропонована програма розвитку та вдосконалення рухової координації дозволяє більш ефективно підвищувати рівень технічної підготовки, швидкісно-часові здібності, вестибулярну стійкість та розвивати правильну темпо-ритмову структуру виконання танцювальних елементів у процесі занять з хореографії.

Крім того, результати проведеного експерименту дозволяють рекомендувати розроблену методику для використання у фітнес-клубах, а також для підготовки фахівців з хореографії, для розширення знань і досвіду та застосування останніх у подальшій діяльності спеціаліста.

Однак проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми розвитку фізичних здібностей студентів ЗВО на заняттях з хореографії. Воно спонукає до подальшого вивчення цієї проблеми та подальшого пошуку нових шляхів підвищення ефективності процесу розвитку фізичних здібностей студентів ЗВО та рівня їхньої фізичної підготовленості, зміцнення їхнього здоров'я та залучення їх до здорового способу життя. Розроблена методика може бути рекомендована для подальшого використання у практиці фізичного виховання студентів, маючи на меті вдосконалення педагогічного впливу на розвиток фізичних здібностей студентів ЗВО.

Перспективним напрямом подальшого дослідження вважаємо вивчення рівня рухової координації школярів різних вікових груп із застосуванням нових програмно-цільових підходів до розвитку рухової координації під час занять з хореографії, які б враховували індивідуальні особливості моторики кожного учня з подальшим впровадженням у педагогічну практику фахових закладів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айунц Л. Р. Системно-структурний зміст сучасної фізичної і спортивної підготовки // Вісник Житомирського педагогічного інституту. Житомир, 1998. Вип. 2. С. 78-81.
2. Бальний танець та методика його викладання: навч.-метод. матеріали до курсу / уклад. Б. М. Колногузенко. Харків: ХДАК, 2006. 66 с.
3. Бальсевич В. К. Физическая активность человека. Київ : Здоров'я, 1987. 226 с.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии : метод. указания СПб. : "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996. 256 с.
5. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / под ред. В. П. Зинченко. Москва : МПСИ, 2004. 686 с.
6. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / под ред. О. Г. Газенко. Москва : Наука, 1990. 495 с.
7. Бесшапошникова С. Ю. Развитие двигательной координации у детей 5-7 лет с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре: дис. ... канд. пед. наук. Ярославль, 2006. 181 с.
8. Біомеханіка спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. з фіз. виховання і спорту / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов та ін.; за заг. ред. А. М. Лапутіна. Київ : Олімпійська література, 2001. 319 с.
9. Біомеханіка фізичного виховання та спорту : навчальна програма / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, Г. Ю. Куртова, Л. В. Жула. Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2006. 16 с.
10. Бойченко С. Обучение двигательным действиям на основе формирования специфических координационных способностей // Олимпийский спорт и спорт для всех: 5 междунар. конф. научн. конгресса, 5-7 июня 2001 г..

Минск : БГАФК, 2001. С. 290.

11. Болобан В. Н. Средства и методы совершенствования фазовой структуры движений в видах спорта, сложных по координации : метод. рекомендации для заключительного этапа олимпийской подготовки / В. Н. Болобан, Т. Е. Мистулова, И. Н. Тодосько. Київ : ГНИИФКиС, 2001. 22 с.

12. Бондаренко Л. А. Методика хореографічної роботи в школі і позашкільних закладах. Київ : Музична Україна, 1974. 239 с.

13. Взаимосвязь физических качеств в структуре физической подготовленности волейболистов / Е. В. Фомин, О. П. Топышев, Ю. И. Смирнов, Х. Б. Хаитов // Теория и практика физической культуры. 1984. № 7. С. 10-12.

14. Використання хореографії як складових компонентів педагогічної системи для розвитку фізичних якостей / Ю. Ю. Солонець, О. О. Бойко, С. М. Дейнеко С. М. Лисюк // Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції “Перший крок у науку” (Луганськ, 5-6 квітня 2011 року). Луганськ, 2011. Том II. С. 58-61.

15. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. Суми : ВДТ Університетська книга, 2004. 428 с.

16. Гавердовський Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. С. 12-20.

17. Галеев А. Р. Стимулируемое развитие двигательных координаций у детей 10-12 лет, занимающихся спортивными танцами. Нижневартоск, 2008. 135 с.

18. Голдрич О. С. Хореографія : посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю. Львів : Сполох, 2006. 172 с.

19. Голдрич О. С. Методика викладання хореографії. Львів: Сполох,

2006. 84 с.

20. Григорьев П.О. Элементы рухів українського народного танцю. Київ : Образотворче мистецтво, 1961. 76 с.

21. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста. Москва : ФиС, 1979. 46 с.

22. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка: учеб. пособ. для ВУЗов искусств и культуры. Москва : ВЛАДОС, 2003. 207 с.

23. Дмитриев С. В. Биомеханика : в поисках новой парадигмы. Н.Новгород : НГПУ, 1999. 179 с.

24. Донской Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники: учеб. для ин-тов физ. культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1971. 287 с.

25. Ерьсько И. Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7-9 лет на основе использования средств хореографии: дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2005. 189 с.

26. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. 224 с.

27. Євсєєв Л. Г. Біомеханіка : навч. програма. Вінниця : ВДПУ, 2011. 24 с.

28. Зайцев Є. В. Основи народно-сценічного танцю: навч. посіб. Вінниця : Нова книга, 2017. 416 с.

29. Зациорский В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека. Москва : Физкультура и спорт, 1981. 143 с.

30. Звездочкин В. А. Классический танец. Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. 410 с.

31. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к разным видам деятельности //

Физиологические проблемы адаптации. Тарту : ТГУ, 1984. С. 73-76.

32. Зубатов С. Л. Методика роботи з хореографічним колективом : навч. посіб. для слухачів ін-ту підвищення кваліфікації і працівників культури. Київ :ІПК ПК, 2007. 99 с.

33. Иванова Е. В. Методика развития координации движений рук у девочек, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки: дис. ... канд. пед. наук. Чебоксары, 2009. 216 с.

34. Ивков К. И. Биомеханика спортивных танцев // Тутти-информ. 2000. № 2(13). С. 42.

35. Камін В. О. Народно-сценічний танець : груповий розподіл вправ біля станка: навч. посіб. Київ :ДАККіМ, 2008. 151 с.

36. Карпеев А. Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа: монография. Омск : СиБГАФК, 1998. 324 с.

37. Кирилук В. М. Дихання в хореографії: навч.-метод. посіб. Ніжин : НДУ імені Гоголя, 2006. 99 с.

38. Кисленко А. П. Акробатика. Методические рекомендации по обучению технике упражнениям // Методический кабинет отдела образования. Администрация Климовского района. 2006. 16 с.

39. Колногузенко Б. М. Методика роботи з хореографічним колективом. Хореографічна робота з дітьми : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Харків : ХДАК, 2014. 152 с.

40. Композиция и постановка танца: учеб. пособие / Сост. В. З. Савин, А. С. Литвинов. Тюмень : ТГИИК, 2001. 11 с.

41. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии. Москва : Советский спорт, 2005. 232 с.

42. Коц Я. М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 256 с.

43. Кошелев С. Н. Биомеханика спортивного танца. Москва : Артис,

2006. 55 с.

44. Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям. Київ : Здоров'я, 1986. 213 с.

45. Лапутин А. Н., Носко Н. А. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. под ред. С. С. Ермакова. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. №4. С. 3-17.

46. Лапутін А. М., Кашуба В. О. Кінематика тіла людини: навч. програма для вищ. навч. закл. фіз. вих. та спорту. Київ : Науковий світ, 2003. 14 с.

47. Лапутін А. М. Методичні рекомендації до проведення лабораторних занять з біомеханіки. Київ : КДПФК, 1992. 48 с.

48. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. Москва : Физкультура и спорт, 1984. 176 с.

49. Мартиненко О. В. Характеристика основных структурных компонентов танцевальной деятельности детей дошкольного вѣку // URL : <http://vuzlib.com/content/view/384/84/>

50. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1977. 280 с.

51. Медведєва І. М. Теоретико-методичні засади підготовки фахівців з складнокоординаційних видів спорту: монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 379 с.

52. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. Москва : Физкультура и спорт, 1989. 224 с.

53. Методика викладання класичного танцю у школі : методичні рекомендації / упорядкув. Л. Ю. Цветкова. Київ : ІЗМН. 1998. 76 с.

54. Миловзорова М. С. Анатомия и физиология человека.

Москва : Медицина, 1972. 232 с.

55. Мишин А. Н. Биомеханика движений фигуриста. Москва : Физкультура и спорт, 1981. 144 с.

56. Містулова Т. Є. Індивідуальні особливості вестибулярної системи організму спортсменів // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2014. №5. С. 56-62.

57. Морель Ф. Р. Хореография в спорте Москва : Физкультура и спорт, 1971. 111 с.

58. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков: моногр. Москва : Теория и практика физической культуры, 2011. 332 с.

59. Носко М. О. Особливості застосування комплексного біомеханічного контролю в тренувальному процесі волейболістів високої кваліфікації // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів : ЧДПУ, 2016. Вип. 35. С. 336-341.

60. Павлов С. Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов. Москва : МГАФК, 2010. 88 с.

61. Пархоменко О. М. Український народно-сценічний танець: навч.-метод. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2008. 95 с.

62. Петренко Г. К. Розвиток координаційних здібностей учнів 5–6 класів у процесі навчання. Рівне, 2002. 187 с.

63. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.

64. Погрібний А. С. Біомеханіка фізичних вправ : навч.-метод. посіб. Черкаси, 2005. 104 с.

65. Попов Г. И. Методологические подходы к разработке новых психофизических и психобиомеханических технологий // Теория и практика

физической культуры. 1998. № 5. С. 24-26.

66. Проблеми розвитку початкової хореографічної освіти : матеріали науково-методичного семінару, 30 берез. 2016 р. Київ : Державний методичний центр навчальних закладів культури і мистецтв. 2006. 40 с.

67. Ратов И. П. Двигательные возможности человека: (нетрадицион. методы их развития и восстановления) Минск, 1994. 116 с.

68. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. учеб. пособ. Донецк : ДонНУ, 2005. 290 с.

69. Ростовська Ю. О. Формування педагогічних переконань майбутніх учителів музики і хореографії у процесі методичної підготовки. Київ : 2005. 226 с.

70. Сердюк Т. І. Формування художньо-естетичного досвіду майбутніх учителів хореографії. Київ, 2009. 185 с.

71. Серебрянска Е. А. Хореографічна корекція фізичної підготовленості акробатів-стрибунів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Харків, 2007. 191 с.

72. Словарь физиологических терминов / Отв. ред. О. Г. Газенко. Москва : Наука, 1987. 445 с.

73. Солонець Ю. Ю Виворітність як спосіб розширення топології простору та її значення при вдосконаленні рівноваги на основі біомеханічного аналізу // Науковий часопис НПУ 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, 2016. Вип. 6. С. 286-290.

74. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике. Київ : Олімпійська література, 2009. 135 с.

75. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации // Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 8-12.

76. Таранцева О. О. Формування фахових умінь майбутніх учителів хореографії засобами українського народного танцю. Київ , 2002. 224 с.
77. Тарасов Н. И. Класический танец : школа мужского исполнительства. Москва : Искусство, 1981. 479 с.
78. Теория и методика физического воспитания: в 2-х т. / Под. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2003. Т. 1. 423 с.
79. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности. Київ : Олімпійська література, 1997. 502 с.
80. Управление биомеханическими системами в спорте : сб. науч. тр. / Ред. коллегия : А. Н. Лапутин и др. Киев : КГИФК, 1989. 92 с.
81. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений : учеб. пособ. Москва : Просвещение, 1989. 207 с.
82. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю : підручник. Київ : Альтерпрес, 2017. 324 с.
83. Чупрун Н. Формування координаційних здібностей як педагогічна проблема в теорії і практиці фізичного виховання // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. 2017. Т.2. С. 277–281.
84. Шипилина И. А. Хореография в спорте : учеб. Ростов на Дону : Феникс, 2004. 224 с.
85. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Харків : ОВС, 2005. 208 с.