

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: «МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЮНИХ СПОРТСМЕНОК У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи

FKS1-M23z

спеціальності 017 Фізична культура і
спорт

Закурєнко Олеся Володимирівна

Керівник: Костюкевич В. М., доктор
наук з фізичного виховання та спорту,
професор

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

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	8
1.1 Організація навчально-тренувального процесу юних гімнасток на етапі попередньої базової підготовки	8
1.2 Фізична підготовка юних гімнасток на етап попередньої базової підготовки	14
1.3 Технічна підготовка юних гімнасток на етапі попередньої базової підготовки.....	19
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1 Методи дослідження.....	24
2.2 Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3 ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	31
3.1 Структура та зміст занять художньою гімнастикою.....	31
3.2 Оцінка технічної підготовленості гімнасток без предмета	35
3.3 Оцінка технічної підготовленості гімнасток з предметами	41
ВИСНОВКИ.....	49
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ.....	66
Додаток А.....	66

Додаток Б	³ 67
Додаток В	68
Додаток Г	69

ВСТУП

Актуальність теми. Характерним для сучасного спорту є збільшення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень, рання спеціалізація і «омолодження». Художня гімнастика відноситься до тих видів спорту, в яких ці тенденції особливо виражені. Найчастіше, юні спортсменки, що вступили до спортивних шкіл у віці 5-6 років до 9-11-річного віку мають дорослі спортивні розряди [6].

Істотне зростання напруженості змагальної боротьби в сучасній художній гімнастиці гостро ставить проблему удосконалення підготовки юних гімнасток. Її вирішення потребує розробки нових ефективних підходів до тренування гімнасток, починаючи з етапів початкової та попередньої базової підготовки [13], оскільки розглядаючи багаторічну підготовку гімнасток як цілісний педагогічний процес можна простежити залежність успішності виступу на змаганнях на етапі найвищих спортивних результатів від якості знань, умінь і навичок, отриманих гімнастками в процесі початкової та попередньої базової підготовки [17].

Оптимальна організація навчально-тренувального процесу на перших етапах спортивної спеціалізації є важливою умовою забезпечення зростання результатів у багаторічній змагальній практиці. На етапі попередньої базової підготовки перевага віддається різнобічній фізичній підготовці при відносно невеликому обсязі спеціальних вправ [32]. Особливу увагу в тренувальному спортсменок [37]. Здатність чітко виконувати складно координаційні рухи дозволяє гімнасткам досягати високих спортивних результатів [38].

Технічна і фізична підготовка, без сумніння, пов'язані між собою. Це обумовлено анатомічними і фізіологічними закономірностями, умовно рефлекторними механізмами, які лежать в основі розвитку як рухових навичок, так і фізичних якостей. При ефективній організації тренувального процесу не тільки відбувається розвиток спеціальних фізичних якостей, а й

удосконалюється техніка виконання фізичних вправ. Недостатньо високий рівень розвитку фізичних якостей відносно окремої вправи може призвести до помилок при формуванні рухової навички і, тому часто стає перешкодою на шляху досягнення високої спортивної майстерності [38; 41].

Результати наукових досліджень [39; 48] вказують на сильний кореляційний взаємозв'язок між рівнем розвитку ряду фізичних здібностей та якістю виконання технічно складних елементів всіх структурних груп вправ без предмета, що є свідченням безпосереднього впливу ступеня фізичної підготовленості гімнасток на їх змагальний результат. Саме тому, з метою підвищення ефективності виступів спортсменок на змаганнях в умовах сучасної художньої гімнастики, де програма складається з вправ з предметами і без предмета, в навчально-тренувальному процесі необхідно використовувати такі засоби, методи, критерії оцінки фізичних якостей гімнасток, які сприятимуть розвитку їхньої технічної підготовленості [46; 49].

Вище зазначені положення свідчать про актуальність обраної нами теми дослідження, що спрямоване на вивчення технічної підготовленості гімнасток на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес гімнасток.

Предмет дослідження – технічна підготовка гімнасток.

Мета роботи – вивчити і провести аналіз показників технічної підготовленості гімнасток 8-10 років на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані наукових джерел літератури з проблеми фізичної та технічної підготовленості гімнасток на етапі попередньої базової підготовки.
2. Визначити структуру та зміст занять художньою гімнастикою на етапі попередньої базової підготовки.
3. Вивчити динаміку показників технічної підготовленості гімнасток 8-10 років.
4. Розробити практичні рекомендації щодо організації навчально-

тренувального процесу юних гімнасток на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури
2. Педагогічне спостереження
3. Педагогічне тестування
4. Педагогічний експеримент
5. Методи математичної статистики

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що:

- визначено і обґрунтовано структуру та зміст навчально-тренувальних занять художньою гімнастикою на етапі попередньої базової підготовки;
- представлено структурну модель навчання базових елементів художньої гімнастики;
- доповнено та розширено дані, що стосуються безпредметної і предметної підготовленості гімнасток 8-10 років на етапі попередньої базової підготовки.

Практична значущість роботи полягає у розробці практичних рекомендацій щодо організації навчально-тренувального процесу з художньої гімнастики на етапі попередньої базової підготовки, визначенні особливостей технічної підготовленості гімнасток 8-10 років на основі яких повинен здійснюватися підбір засобів та методів в процес навчально-тренувальних занять.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та висновки викладалися та розглядалися на засіданнях наукового гуртка кафедри спорту і спортивних ігор, а також під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2023-2024 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (09-10 квітня 2024 року).

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел та додатків. Текст дипломної роботи викладено на 69 сторінках. Цифрові дані представлено у 4 таблицях та ілюстровано 12 рисунками. У роботі використано 73 джерела літератури.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної наукової літератури свідчить про те, що на сьогоднішній день існує ряд проблем в сфері художньої гімнастики, значне збільшення різноманітності вправ і поява нових елементів і зв'язок, побудова оригінальних композицій, що складаються з найскладніших вправ, пов'язані із раціональною побудовою навчально-тренувального процесу. Цілеспрямована, багаторічна підготовка і виховання спортсменок є складним, багатогранним процесом, якість якого визначається цілою низкою чинників, одним з яких виступає ефективність змагальної діяльності. Істотне зростання напруженості загальної боротьби в сучасній художній гімнастиці гостро ставить проблему удосконалення підготовки юних гімнасток. Фізична та, особливо, технічна підготовка – основні чинники, що впливають на спортивний результат. Вирішення зазначеної проблеми потребує розробки нових ефективних підходів до тренування гімнасток на етапі попередньої базової підготовки. оскільки на цьому підготовчому, стосовно до великого спорту, етапі закладається міцна база для перспективного росту спортивних досягнень.

2. У системі багаторічного тренування етапи початкової та попередньої базової підготовки формують стадію базової підготовки, приблизна тривалість якої становить 4-6 років.

Одним з основних принципів тренування на етапі попередньої базової підготовки є принцип одночасності розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок, які в подальшому дозволяють освоювати більше число структурно-рухових дій на високому технічному рівні.

Дані наукової літератури та власний практичний досвід свідчить про те, що рівень розвитку ведучих фізичних якостей (гнучкості та координації) безпосередньо впливає на спортивно-технічні досягнення. Таким чином, чим вищим є рівень їх розвитку, тим швидше і якісніше протікає процес навчання рухових дій, а також вищим є спортивний результат.

Зміст навчально-тренувальних занять художньою гімнастикою потребує перегляду та удосконалення в зв'язку з вимогами, які продиктовані результатами виступу найсильніших спортсменок світу та внесеними змінами до правил змагань.

3. У процесі дослідження було обґрунтовано та визначено структуру та зміст занять художньою гімнастикою на етапі попередньої базової підготовки. Згідно з внесеними змінами до правил змагань з художньої гімнастики в програму тренувань юних спортсменок експериментальної групи було включено більш складні за координаційною структурою вправи, а також представлено структурну модель навчання базових елементів художньої гімнастики.

3. Результати проведеного експерименту свідчать про позитивний вплив комплексів вправ без предмета на показники фізичних здібностей юних спортсменок експериментальної групи. Встановлено статистично достовірне покращення показників фізичних здібностей – гнучкості, рівноваги, сили ($p \leq 0.05$).

4. У результаті проведення експерименту нами були встановлені показники технічної підготовленості юних гімнасток при виконанні вправ без предмету та з предметом. Встановлено покращення технічної підготовленості юних гімнасток експериментальної групи з предметами. Порівняння результатів отриманих на початку та наприкінці експерименту дало змогу встановити достовірне покращення виконання вправ зі скакалкою з $14,57 \pm 1,09$ разів до $16,29 \pm 0,83$ разів та обручем – з $4,29 \pm 0,73$ разів до $5,5 \pm 0,94$ разів. В процесі дослідження відмічена тенденція до покращення показників виконання вправ з м'ячем, булавами та стрічкою, незважаючи на відсутність статистично значимих змін між показниками отриманими на початку та в кінці експерименту.

5. Результати, отримані нами в процесі дослідження свідчать про те, що у гімнасток ЕГ відбулось покращення таких фізичних якостей, як гнучкість, рівновага та сила, про що свідчать статистично значущі зміни у результатах

виконання рухових тестів: гімнастичний міст на одній нозі, інша вперед-вгору, рівновага на одній нозі, інша зігнута вперед, стопа біля колінного суглоба опорної ноги, руки вперед, очі закриті та піднімання ніг на гімнастичній стінці, які були використані для оцінки безпредметної технічної підготовленості юних спортсменок.

6. Розроблені практичні рекомендації, які базуються на результатах, оцінки безпредметної та предметної технічної підготовленості юних гімнасток 8-10 років та спрямовані на удосконалення навчально-тренувального процесу з художньої гімнастики на етапі попередньої базової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акініна М. Особливості фізичної підготовленості спортсменів у художній гімнастиці. Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука – 2014» : у 7 т. Запорізький національний університет. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. Т. 2. С. 133-135.
2. Андрєєва Р. І. Координаційні здібності як умова ефективного виконання складно координаційних дій у художній гімнастиці. Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки; [уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк]. Луцьк, 2009. С. 35-37.
3. Андрєєва Р. Особливості побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток-художниць. Молода спортивна наука України. 2009. Т. 1. С. 6-9.
4. Балабанова Є. С. Аналіз помилок в техніці виконання гімнастками змагальних вправ з предметами. Олімпійський спорт і спорт для всіх. Київ, 2005. С. 47-49.
5. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Фізична підготовка юних спортсменів : навчально-методичний посібник. Вінниця : Т. П. Барановська, 2014. 151 с.
6. Білокопитова Ж., Дячук А. Фактори, що визначають ефективність початкової підготовки в художній гімнастиці. Фізичне виховання студентів. 2010. № 2. С. 24-27.
7. Білокопитова Ж. А., Дячук А. М., Кожевнікова Л. К. Прогнозування здібностей до прояву гнучкості за даними пальцевої дерматогліфіки в художній гімнастиці [Текст]. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. За ред. С. С. Єрмакова; Харківське обл. відділення НОК України; ХДАДМ. Харків, 2009. С. 12-14.

8. Білокопитова Ж., Лаврентьєва В, Кожевнікова Л. Зміст і структура програми розвитку координаційних здібностей у дівчаток 10-13 років, що займаються художньою гімнастикою. Фізичне виховання студентів. 2010. № 3. С. 3-8.

9. Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М. Художня гімнастика : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ К. : РНМК, 1999. 114 с.

10. Болобан В., Потоп В., Град Р. Біомеханічні показники вузлових елементів спортивної техніки гімнастичних вправ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 9. С. 59-72.

11. Борачинська С., Борачинський Т., Борачинский М., Міхес А. Динаміка комплексної фізичної підготовки спортсменок 7-10 років в художній гімнастиці. Педагогіка, психологія и медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 12. С. 58-64.

12. Винокурова Л. Оздоровча гімнастика для всіх : навч. посіб. Рівне : [б. в.], 2002. 201 с.

13. Воєділова О.М. Вплив занять художньою гімнастикою на формування статодиналогічної стійкості та постави як критеріїв здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://webcache.googleusercontent.com/jsearch?q=cache:q SOee:xi\1 ded4J:irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis nbuv/cgiirbis 64>.

14. Войнаровська Г. А. Особливості розвитку гнучкості в дівчаток 5-7 років, які займаються художньою гімнастикою. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 3. С. 54-58.

15. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця, 2017. 320 с.

16. Гімнастика : навч. посіб. [підгот. Б. В. Барчук, Л. К. Таран, Л. І. Хвуст та ін. ; під заг. ред. Б. М. Грабчука]. Івано-Франківськ : [б. в.], 2002. 112 с.

17. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі : навч. посіб. Львів : Львівська політехніка, 2001. 144 с.
18. Грабик Н. М. Координаційні здібності як основа підвищення спортивної майстерності. Молода спортивна наука України : зб. наук. статей. Вип. 7. Л., 2003. Т.3. С. 108-110.
19. Грабчук Б., Шумелда О. Гімнастика. Термінологія, стройові та загальнорозвиваючі вправи : метод. розроб. [Б. м] : [б. в.], 2003. 52 с.
20. Данькович О. І. Вестибулярна стійкість у дітей 9-12 років, які займаються художньою гімнастикою : матеріали II Всеукраїнської студентської наукової конференції (у рамках XII Міжнародної науково-практичної конференції) [«Фізична культура, спорт та здоров'я»], (Харків, 6-7 грудня 2012 року). Харків : ХДАФК, 2012. С. 40-41.
21. Дейнеко А. Х., Марченко М. К. Гімнастика та методика викладання : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2013. 166 с.
22. Денисова Л. В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Вимірювання і методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті : навч. посібн. для вузів. К. : Олімпійська література, 2008. 127 с.
23. Дячук А. М. Початкова підготовка в художній гімнастиці дівчаток 7-9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу : автореф. дис.... к.фіз. вих. 24.00.01. К., 2008. 21 с.
24. Запатинська О. Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол. : А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2012. № 2(18). С. 284-288.
25. Зотов А. В., Терещенко В. І. Атлетична гімнастика : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2004. 160 с.
26. Іващенко О. В., Худолій О. М., Карпунець Т. В. Загальнорозвиваючі вправи : метод. посіб. Харків : ОВС, 2000. 59 с.
27. Ісакован В. Я. Вправи для профілактики порушень постави. Фізичне

виховання в школах України. 2013. № 4. С. 16-20.

28. Кісельов А., Руденко А., Борецька Н. Спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву з художньої гімнастики. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. 2012. № 3. С. 19-21.

29. Кажанова О. С. Сумісність спортсменок при відборі в команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням їх технічної та спеціальної фізичної підготовленості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 34-37.

30. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. К. : Освіта України, 2014. 420 с.

31. Костюкевич В. М. Дипломна робота. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, 1998. 40 с.

32. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.

33. Кушель Ж. П., Бабіч Т. М. Особливості фізичної підготовки спортсменок 13-15 років у художній гімнастиці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Випуск 2 (43). С. 53-63.

34. Леонова В., Шельчук Н. Діагностика спеціальної фізичної підготовки в художній гімнастиці. Зб. наук. праць Волинського державного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2002. Том 2. С. 120-125.

35. Ляшенко Д. Виховання координаційних здібностей у художній гімнастиці. Студентський Слобожанський науково-спортивний вісник : матеріали III Всеукр. студентської наук. конф. в рамках XIII Міжнародної науково-практичної конференції [«Фізична культура, спорт та здоров'я»], (Харків, 5-6 грудня 2013 р.). Х. : ХДАФК, 2013. С. 95-96.

36. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика : навч. посіб. [у 2-х ч.].

Тернопіль : [ТДПУ], 2000. Ч. 1. 163 с.

37. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика : навч. посіб. [у 2-х ч.]. Тернопіль : [ТДПУ], 2001. Ч. 2. 211 с.

38. Мишаков О. С., Смирнов В. О. Спортивна гімнастика. Київ : Здоров'я, 2001. 99 с.

39. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. Рівень стандарту. Варіативні модулі. Гімнастика. Легка атлетика. Футбол. Фізичне виховання в школі. 2011. № 1. С. 4-12.

40. Нестерова Т. В., Кажанова О. С. Фактор суміжності при комплектуванні команд в групових вправах художньої гімнастики. Фізичне виховання студентів. 2009. № 1. С. 32-34.

41. Нестерова Т. Удосконалення системи багаторічної підготовки спортсменів в художній гімнастиці. Наука в олімпійському спорті. 2007. № 1. С. 66-73.

42. Огніста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів : навч. посіб. Тернопіль : Астон, 2001. 58 с.

43. Одінаєв О. К., Маракушин А. І., Золочевський В. В. Організація і методика проведення навчальних занять з розділу фізичної підготовки: гімнастика : навч.-метод. посіб. Харків : [б. в.], 2005. 33 с.

44. Онищенко І. М. Навчальна робота з гімнастики в середній школі : [навч. посіб.]. Київ : Радянська школа, 1990. 173 с.

45. Петрина Р. Л., Бубела О. Ю. Основна гімнастика : навч.-метод. посіб. Львів : [Укр. технології], 2002. 114 с.

46. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

47. Помазав А. А. Характеристика фізичних здібностей дітей 4-6 років для відбору до занять гімнастикою (Електронний ресурс). Режим доступу <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-02/09paaseg.pdf>

48. Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у

фізичній культурі і спорті. Для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2023. 90 с.

49. Почтар О. М. Удосконалення технічної майстерності гімнасток-художниць. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2006. Вип. 35. С. 299-302.

50. Почтар О.М . Статистичні показники статичної рівноваги гімнасток-художниць, що мають спортивну кваліфікацію І розряду. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2008. Вип. 54. С. 203-207.

51. Романенко В. А. Діагностика рухових здібностей : навч. посібник. Донецьк : Вид-во ДонДУ, 2005. 290 с.

52. Руда І. Є. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості : автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Львів, 2012. 20 с.

53. Рябченко О. В. Іноваційні технології в начанні руховим діям в підготовці юних спортсменів в художній гімнастиці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 5. С. 209-212.

54. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підруч. Київ : КНТ, 2010. 776 с.

55. Сиваш І. С. Спортивний відбір і орієнтація в системі багаторічного вдосконалення. Вісник Запорізького національного університету. 2012. № 1(7). С. 268-277.

56. Сиваш І. С. Формування спеціалізації юних спортсменок на етапах початкової та попередньої базової підготовки (на матеріалі групових вправ художньої гімнастики) : автореф. дис.... к. фіз. вих. і спорту : 24.00.01. К., 2013. 20 с.

57. Силаєва Н. М. Художня гімнастика. Київ : Здоров'я, 2002. 138 с.

58. Солопчук М. С., Федірко А. О. Основи науково-методичної діяльності у галузі фізичної культури і спорту : навчальний посібник.

Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2006. 224 с.

59. Споришев В. В., Гутнік І. П., Прибутна М. А., Падалка Л. В., Цюкало Н. В. Естетична гімнастика : посіб. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шкіл. Федерація естетичної гімнастики України. Київ, 2008. 48 с.

60. Староверов С. С., Меньшиков В. П. Основи китайської оздоровчої гімнастики. Київ : Здоров'я, 2002. 175 с.

61. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : метод. реком. / за ред. В. М. Афоніна. Львів : ЛДІФК, 1990. 24 с.

62. Сутула В. О., Дейнеко А. Х. Основна гімнастика в школі (5-6 класи) : навч.-метод. посіб. Харків : ХДАФК, 2015. 106 с.

63. Сучилин М. Технічна структура гімнастичних вправ. Наука в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література. 2012. № 1. С. 90-93.

64. Фаворитов В. М., Сілявіна К. А. Особливості та ефективність методики направленої розвитку гнучкості юних гімнасток 6-7 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. №2 (40). С. 121-124.

65. Художня гімнастика : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Ж. А. Білокопитова, Т. В. Нестерова, А. М. Дерюгіна, В. А. Безсонова. К. : Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 1999. 115 с.

66. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. [у 2-х ч.] : [Вид. 3-є, випр. і доп.]. Харків : ОВС, 2004. 414 с.

67. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. [у 2-х т.] : [Вид. 4-є, випр. і доп.]. Харків : ОВС, 2008. Т. 1. 407 с.

68. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. [у 2-х т.] : [Вид. 4-є, випр. і доп.]. Харків : ОВС, 2008. Т. 2. 463 с.

69. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Харків : Консум, 1998. 239 с.

70. Шельчук Н., Леонова В. Основи психофізичної підготовленості спортсменок з художньої гімнастики на етапі спортивного вдосконалення : навч. посіб. Львів : [б. в.], 2004. 52 с.

71. Шумелда О. Є., Грабчук Б. М. Гімнастика. Акробатичні вправи : метод. розроб. [Івано-Франківськ] : [б. в.], 2003. 29 с.

72. Язловецький В. С., Мухін В. М., Турчак А. Л. Коригувальна гімнастика : навч. посіб. Кіровоград : [б. в.], 2005. 380 с.

73. Язловецький В. С., Мухін В. М., Турчак А. Л. Коригувальна гімнастика : навч. посіб. Вид. 2-ге, допов. й переробл. Кіровоград : [б. в.], 2010. 387 с.