МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему **УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0179-1ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

А.А. Матінян

Керівник викладач, к.фіз.вих. Конох А.А.

Рецензент доцент, к.фіз.вих. Соколова О.В.

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Конох

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

МАТІНЯН АРПІНЕ АРМЕНІВНІ

1. Тема роботи «Удосконалення спеціальної фізичної підготовки в естетичній гімнастиці студенток закладів вищої освіти»

керівник роботи Конох Андрій Анатольович, викладач, к.фіз.вих.,

затверджені наказом № 925-с від 30.06. 2020 року

2. Строк подання студентом роботи «*25*» *жовтня* 2020 року

3. Вихідні данні роботи

У межах роботи було виявлено, що розроблена програма сприяла значному достовірному покращенню показників спеціальної фізичної підготовленості студенток, які займаються в позанавчальний час естетичною гімнастикою. Показники спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу в експериментальній групі під впливом розробленої програми достовірно виросли по відношенню до контрольної.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки.

1) Визначити рівень показників спеціальної фізичної підготовленості студенток, які в позанавчальний час займаються естетичною гімнастикою, на початку навчального року.

2) Розробити та експериментально перевірити програму удосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток, які в позанавчальний час займаються естетичною гімнастикою.

3) Здійснити порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості студенток, які в позанавчальний час займаються естетичною гімнастикою, під впливом розробленої програми, на основі порівняння їх на початку і наприкінці навчального року.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 5 таблиць, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посадаконсультанта | Підпис, дата |
| завданнявидав | завданняприйняв |
| Вступ | Конох А.А., викладач |  |  |
| Огляд літератури | Конох А.А., викладач |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Конох А.А., викладач |  |  |
| Результати дослідження | Конох А.А., викладач |  |  |
| Висновки | Конох А.А., викладач |  |  |

7. Дата видачі завдання 25 вересня 2019 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | *вересень 2019* |  |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | *вересень 2019* |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | *вересень 2019* |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | *жовтень 2019 –**березень 2020* |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | *березень –**квітень 2020* |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | *серпень 2020 –**вересень 2020* |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | *жовтень 2020* |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | *листопад 2020* |  |

Студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Матінян

 (підпис)

Керівник роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Конох

(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ І.Є. Дядечко

 (підпис)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат............................................................................................................Abstract……………………………………………………………………….Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів………………………………………………………….................... | 678 |
| Вступ….…………………………………………………………..….....….... | 9 |
| 1. 1 Огляд літературних джерел....................……………….…......................
 | 11 |
| * 1. Особливості змісту занять в естетичній гімнастиці………..………
	2. Чинники ефективності підготовки в естетичній гімнастиці………
 | 1114 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження..............………….…...... | 19 |
|  2.1 Завдання дослідження............…………….………….……..……….. | 19 |
|  2.2 Методи дослідження ........……………….……….……..…………... | 25 |
|  2.3 Організація дослідження ..........…………….……….………..…...... | 27 |
| 3 Результати дослідження..........................................……………...…….... | 32 |
| Висновки………….………………………………….……………...…........ | 49 |
| Перелік посилань...........…………………………….….…………..……..... | 51 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 58 сторінок, 5 таблиць, 5 рисунків, опрацьовано 54 літературних джерела.

Мета дослідження – виявити ефективність впливу розробленої програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, на основі їх річної динаміки.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес спортивних занять із естетичної гімнастики.

Суб’єкт дослідження – студентки 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету III-ІV р.а.

Предмет дослідження – динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, під впливом розробленої програми.

Методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.

2. Педагогічний експеримент.

3. Педагогічні спостереження.

4. Педагогічне тестування.

5. Методи математичної статистики.

Впровадження запропонованої програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 3-го курсу, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, констатувало свою доречність. Ефективність експериментальної програми, у порівнянні з традиційною програмою, розвитку спеціальних фізичних якостей підтверджена приростами відповідних показників.

СТУДЕНТКИ, ЕСТЕТИЧНА ГІМНАСТИКА, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

ABSTRACT

Thesis consists of 58 pages, 5 tables, 5 application, 54 references.

The purpose of the study is to identify the effectiveness of the developed program aimed on the improvement of the special physical training of female students engaged in aesthetic gymnastics in extracurricular activities, based on their annual dynamics.

The object of research is the educational and training process of sports in aesthetic gymnastics.

Subject matter of the research is the dynamics of indicators of special physical fitness of 3rd year students of Rivne State University of Humanities, who are engaged in aesthetic gymnastics in extracurricular time, using the developed program.

Subject of the research – 3rd year students of Rivne State Humanitarian University.

Methods of research:

1. Аnalysis and summary of the literature on the topic of the research.
2. Pedagogical experiment.
3. Pedagogical observations.
4. Pedagogical testing of special physical fitness.
5. Methods of mathematical statistics.

The implementation of the proposed program of the special physical training improvement of 3rd year students engaged in aesthetic gymnastics in extracurricular activities, has stated its relevance. The effectiveness of the experimental program, in comparison with the traditional one which is aimed on the development of special physical qualities, is confirmed by the growth of the corresponding indicators.

FEMALE STUDENTS, AESTHETIC GYMNASTICS, SPECIAL PHYSICAL TRAINING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,

СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В.П. | – | вихідне положення |
| ЕГ | – | експериментальна група |
| ЗВО | – | заклад вищої освіти |
| ЗРВ | – | загальнорозвиваючі вправи |
| РДГУ |  | Рівненський державний гуманітарний університет |
| КГ | – | контрольна група |
| СФП | – | спеціальна фізична підготовка |
| ФК | – | фізична культура |

ВСТУП

Спеціальну фізичну підготовку вчені пов'язують саме із характером змагальної діяльності спортсменок, для вдосконалення якої, необхідно підбирати вправи так, щоб їх структура і динаміка відповідали руховим діям, які виконуються спортсменками під час виступів [34]. До засобів спеціальної фізичної підготовки відносяться вправи, які, по-перше, відповідають змагальній вправі за режимом роботи організму, по-друге, містять тренуючий вплив, здатні підвищити той рівень функціональних можливостей, який організм вже має в своєму розпорядженні, по-третє, забезпечують необхідну енергетичну базу для вдосконалення технічної майстерності [30].

В естетичній гімнастиці існує багато спірних питань, не тільки у визначенні оптимального співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки, а й у змісті та спрямованості цих видів фізичної підготовки. Сьогодні з'являється багато публікацій, узагальнюючих досвід фізичної підготовки в різних видах спорту [38]. Помилки у визначенні співвідношення можуть привести до зниження результатів, а визначення невірного змісту і спрямованості впливає на розвиток не характерних для естетичній гімнастиці фізичних якостей, які в свою чергу призводять до зниження результатів. Тому ця проблема актуальна і вимагає вивчення.

Відповідно до діючих правил змагань у виді спорту «Естетична гімнастика», команда гімнасток повинна виконувати вправу, що складається з обов'язкових (два ізольованих стрибка, одна серія стрибків; дві ізольовані рівноваги, одна серія рівноваг, два помахи, дві хвилі і чотири серії рухів тіла) і додаткових елементів (комбінації елементів із різних груп рухів (стрибок + рівновага, рівновага + серія зі трьох рухів тіла, серія зі трьох рухів тіла + стрибок і т.п.) [2]. Таким чином, для досягнення максимально можливого результату команді спортсменок в естетичній гімнастиці необхідно підготувати ефективну змагальну програму, що відповідає спеціальним вимогам.

Мета дослідження – виявити ефективність впливу розробленої програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, на основі їх річної динаміки.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес спортивних занять із естетичної гімнастики.

Суб’єкт дослідження – студентки 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету III-ІV р.а.

Предмет дослідження – динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, під впливом розробленої програми.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

* 1. Особливості змісту занять в естетичній гімнастиці

Застосування нових систем занять масовими видами гімнастики дозволить залучати до регулярної рухової активності широкі верства жіночого населення. Це перш за все стосується представниць студентської молоді, оскільки вони найбільше відчувають дефіцит активності під час навчання. Естетична гімнастика упродовж останніх років набуває все більшої популярності [1].

Їх усіх визначень естетичної гімнастики, представлених як в Інтернеті, так і на сторінках друкованої продукції на особливу увагу заслуговують два: естетична гімнастика – це «синхронне плавання на суші», «для жінок вона те ж саме, що хокей (футбол)» для чоловіків або це синтетичний вид спорту (художня гімнастика, танець, акробатика), що характеризується вміннями передавати загальний характер музики в русі, надаючи рухам злитості, свободи, витонченості й емоційного забарвлення. Основне завдання, що вирішується в процесі занять естетичною гімнастикою полягає в забезпеченні тісного взаємозв’язку рухів із музикою і хореографією [20].

Разом із суб’єктивними оцінками краси рухів існують об’єктивні ознаки, які характеризують естетичну майстерність гімнасток. Такими ознаками є: внутрішня єдність рухових дій, досконалість форм спортивного руху, гармонійність, динаміка, плавність, витонченість, ритмічність, пластичність, виразність, емоційність, хореографічність.

В композиціях із естетичної гімнастики серед обов’язкових елементів найбільше представлені: рухи тіла (26,3%), стрибки (13,1%), рівновага і повороти (10,6%). Серед необов’язкових: різновиди кроків, підстрибувань і перескоків, а також акробатичні елементи (до 13%). Щодо інших рухів, то рухи тіла і рук складають 5,3%, а рухи ніг – 2,6%.

В естетичній гімнастиці виокремлюють такі засоби спеціальної підготовки:

В технічній – вправи без предметів, хореографічні вправи, вправи, що спрямовані на розвиток пластичності, акробатичні елементи

В художній – музично-рухові вправи, вправи, що спрямовані на розвиток виразності.

В груповій – рухові взаємодії, вправи, що спрямовані на виховання синхронності виконання вправ, що сприяють швидким побудовам і перестроюванням на майданчику [16, 48].

В структурі підготовки виділяють такі 4 рівні:

- Перший (нижчий) – гімнастична школа і базові навички з освоєння

- Другий – засоби, що дають можливість швидко вдосконалюватися, або профілюючі

- Третій – декоративні надбудови

- Четвертий – профілюючі комбінації.

Основу естетичної гімнастики складають оригінальні гімнастичні елементи і з’єднання, що надають їй естетичного забарвлення, пластичності й танцювальності. Хвилі, махи, рухи тілом. Важливе місце відводиться музичному супроводу, завдяки якому глибше розуміється зміст сюжету і набагато швидше та точніше розуміються рухи.

Естетична гімнастика – новий перспективний напрям, що ґрунтується на синтезі фізичного і художньо-естетичного виховання. Складовими є елементи акробатики, танців та фітнесу [19, 45]. Він спрямований на зміцнення здоров’я, покращення фізичного розвитку й базується на чітких, природних рухах усього тіла, передбачає гармонійні, ритмічні та динамічні елементи, пов’язані з природною грацією та силою.

На додаток до обов'язкових елементів програми старших гімнасток для отримання більш високих оцінок повинні включати додаткові труднощі – комбінації елементів из двох різних груп рухів, наприклад: рівновагу + стрибок, рівновагу + серія рухів тілом, стрибок + серія рухів тілом.

У числі головних обов'язкових елементів, «естетики» позначені різноманітні рухи тілом: хвилі, помахи, нахили, вигини, скручування, стиснення, розслаблення, а в художній гімнастиці – їх практично немає [12, 43].

До обов'язкових елементів в змагальних композиціях по ЕГ належать:

* дві цілісні хвилі (вперед, назад або в бік);
* два цілісних помахи (в сторону, вперед-назад або по колу);
* дві серії з двох взаємопов'язаних рухів тілом;
* дві серії з трьох взаємопов'язаних рухів тілом (крім хвиль і взмахів: нахили, вигини, скручування, стиснення, розслаблення);
* два ізольованих елементи на рівновагу (рівноваги і повороти) + одне з'єднання з них;
* два ізольованих стрибка + з'єднання з них.

Але саме ці рухи служать прекрасним засобом профілактики хвороб хребта, суглобів, судин і багатьох інших. Велике значення в естетичної гімнастики надається танцювальним елементам, на які у «художниць» просто немає часу, а краса і користь їх загальновідома.

Дозволеними елементами в ЕГ є:

* акробатичні елементи (індивідуальні та парно-групові);
* танцювальні елементи (кроки, підскоки, пози).

При цьому регламент застосування дозволених елементів постійно змінюється.

І, нарешті, музикальність, образність, виразність – вони в «естетиці» є «наріжним каменем» успіху. За правилами естетичної гімнастики змагальні композиції гімнасток повинні бути присвячені будь-якої теми і будуватися за всіма законами драматургії, тобто мати початок дії, розвиток, кульмінацію і розв'язку. Оцінюються виступи гімнасток в «естетиці» 3 бригадами суддів: 1-я оцінює технічну цінність із 6 балів, 2-я – артистичну цінність (композицію і виразність) із 4 балів і 3-я – виконання із 10 балів [18, 36].

Досить демократичним є те, що змагатися в естетичної гімнастики можуть і спортивні клуби, і тільки збірні команди міст та країн, а чисельність гімнасток в команді може довільно коливатися від 6 до 10 осіб.

Безсумнівним достоїнством естетичної гімнастики є видовищність, компактність і велика пропускна можливість змагань: при гарній організації за 3-4 години в змаганнях можуть виступити 200-300 гімнасток і більш.

Таким чином, естетична гімнастика сьогодні – це новий, корисний і перспективний напрямок у гімнастичному спорті, засноване на синтезі фізичного і художньо-естетичного виховання [16, 24, 30]. Вона доступна для найширших має займатися від 6 до 60 і старше (і не тільки для жінок, але і для чоловіків). У той же час, цей гімнастичний вид спорту має привабливу змагальну сутність, вихід на світову арену, налагоджену систему змагань і суддівства.

1.2 Структура спеціальної підготовки в естетичній гімнастиці

Принциповими особливостями естетичної гімнастики є:

1 - змагаються тільки клуби, а не збірні команди міст та країн;

2 - кількість гімнасток в команді довільне: від 6-ти до 10-ти осіб;

3 - дозволяється використання будь-якого музичного супроводу: без слів, з голосом, зі словами і т.д.;

4 - основоположним є принцип цілісного і безперервного руху;

5 - особлива увага приділяється рівномірності прояви гімнастками всіх

фізичних якостей;

6 - не заохочуються елементи, що вимагають прояви надмірної гнучкості;

7 - обов'язковим є рівномірне виконання елементів із правої та лівої ноги.

Підводячи підсумок всьому сказаному, відзначимо, що естетична гімнастика сьогодні ­– це реально існуючий і молодий вид спорту. У ньому чимало проблем організаційного, інформаційного, політичного, наукового характеру і ін. [16, 53]. Але в той же час цей гімнастичний вид спорту, безумовно, має дуже привабливу змагальну сутність, вихід на світову арену, налагоджену систему змагань і суддівства.

Спеціальна фізична підготовка – це спеціально організований процес, спрямований на розвиток і вдосконалення фізичних якостей необхідних для успішного освоєння і якісного виконання вправ естетичної гімнастики [8, 11, 15].

В даний час виділяють основні фізичні здібності:

- координація – здатність до доцільної організації м'язової діяльності і спритність – здатність освоювати нові рухи і перебудовувати діяльність відповідно до обстановки. Для розвитку застосовуються – завдання, ігри, естафети, що включають складнокоординовані дії і вправи з предметами;

- гнучкість – здатність виконувати рухи по великій амплітуді пасивно і активно. Їі розвитку сприяють вправи на розвиток рухливості різних суглобів – пружинне розтягування, махи, фіксація поз, розслаблення;

- сила – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль в статичних і динамічних рухах. Існують вправи на силу м'язів рук, ніг, тулуба: згинання та розгинання, відведення і приведення, кругові рухи, біг, стрибки, випади, присіди;

- швидкість – здатність швидко реагувати і виконувати рухи з великою швидкістю і частотою. Розвивається при виконанні вправ на розвиток швидкості реакції, швидкості і частоти рухів при виконанні основних вправ;

- стрибучість – швидкісно-силова якість, що виявляється у висоті відштовхування. Її розвитку сприяють вправи на розвиток сили, швидкості і висоти відштовхування, а також стрибкової витривалості;

- рівновага – здатність зберігати стійке положення в статичних і динамічних вправах, удосконалюється в процесі збереження стійкого становища в ускладнених умовах: після динамічних рухів, після роздратування вестибулярного аналізатора, із вимкненим зором, на зменшеній, підвищеній опорі;

- витривалість – здатність протистояти втомі, виробляється в процесі виконання різних завдань на тлі втоми [3, 37].

До структури спеціальної підготовки входить:

1. Гімнастична «школа» і базові навички.

Формування правильної постави і легкої ходи; розробка стоп; постановка позицій рук та ніг, високих полупальців; формування вміння цілісно і безперервно виконувати пружинні і хвилеподібні рухи руками, ногами, тілом; розвиток основних фізичних якостей; формування здатності легко, швидко, невимушено пересуватися по майданчику за допомогою найпростіших кроків, бігу, підскоків.

Формування вміння виконувати різноманітні елементи естетичної гімнастики зі строго зазначеними положеннями ланок тіла; навчання найпростішим рівновагам, поворотам, стрибків і збереженню в них «жорсткої» спини [22, 26].

Отримання знань про музичну грамоту, розвиток музикальності, формування здатності відтворювати ритм і погоджувати рухи з характером і змістом музики.

Розвиток фантазії.

Отримання знань про основні точки і лінії залу, формах побудов і переміщень.

Формування «почуття партнера»; вивчення видів перебудувань на майданчику з одного в інше.

1. Профілюючи вправи.

Формування пластичності; здатності до регуляції м'язового тонусу, безпідставній і ритмічній напрузі, розслабленню м'язів; навчання вмінню виконувати пружинні рухи серіями, хвилі і помахи, виконувати стилізовані комплекси ЗРВ; розучування найпростіших елементів хореографії в опори та на середині; вдосконалення елементів естетичної гімнастики, відповідних ступеня складності А і В. Розвиток творчої активності, виразності і артистизму; формування здатності імпровізувати під музику, висловлювати певні стани, емоції і переживання людини. Вивчення найбільш вигідних малюнків і напрямків переміщень. Розвиток синхронності, уваги і навички швидкого і чіткого побудови; вдосконалення просторово-часових сприйняття гімнасток [28, 35].

1. Декоративні надбудови.

Формування вміння виконувати стилізовані загально-розвиваючі вправи, різновиди бігу, ходьби, кроків, підскоків, акробатичні, специфічні і елементи різних структурних груп естетичної гімнастики з нетрадиційними положеннями тулуба, рук і ніг.

Формування вміння виконувати завдання колового тренування при варіюванні умов її проведення (зміна ритму, з прискоренням і уповільненням темпу, і т.д.).

Формування точності групових взаємодій при зміні ігрових ситуацій [17, 23].

1. Профілюючі комбінації.

Формування вміння чітко і стабільно виконувати танцювальні комбінації, що включають різноманітні рухи рук, ніг і тіла, різні види ходьби, бігу, танцювальні рухи з серіями поворотів, рівноваг і стрибків (стрибків).

Формування вміння виконувати з'єднання і танцювальні комбінації з нестандартними положеннями тулуба, рук і ніг.

Формування вміння виконувати об'єднані в короткі етюди з музичним супроводом серії пружинних рухів, хвиль і помахів.

Формування вміння поєднувати різні танцювальні стилі, що мають складну організаційну структуру [6, 31, 38]. Формування вміння виконувати з'єднання і танцювальні комбінації в парах, невеликими групами і всією командою в цілому.

Розвиток синхронності виконання танцювальних етюдів і комбінацій.

Формування здатності утримувати чіткі малюнки і побудови, швидко перебудовуватися на майданчику.

Формування навичок контролю точності побудов при виконанні змагальної композиції, а також навичок самоконтролю.

У технічному компоненті за допомогою стилізованих загальнорозвиваючих вправ, без строго зазначеного положення рук, під музичний супровід формуються навички виконання елементів різних структурних груп із нестандартними положеннями тулуба, рук і ніг [8, 43, 53].

Груповий компонент являє собою подальше ускладнення техніки точності групових взаємодій (зміна ігрових і композиційних ситуацій).

У технічному компоненті ця щабель складності (профілюючі комбінації) націлена на вдосконалення чіткості і стабільності виконання танцювальних комбінацій, етюдів та вправи в цілому, що включають в себе елементи естетичної гімнастики. Крім вправ груп труднощі А і В, існують ще групи С і D, що представляють собою з'єднання від двох і більше елементів. Щоб сформувати досвід поєднання елементів різних структурних груп необхідно вводити в програму підготовки «блоки» з кількох елементів [2, 4, 7].

Профілюючі комбінації художнього компонента сприяють формуванню вміння виконувати короткі етюди, повністю розкриваючи сутність музичного супроводу, і поєднувати різні танцювальні стилі, мають складну організаційну структуру.

Навички групової роботи полягають у вдосконаленні танцювальних з'єднань і комбінацій в парах, трійках і т.д., синхронності їх виконання, утримання чітких малюнків і побудов, швидких перебудов, а також у формуванні контролю і самоконтролю точності побудов і перебудувань при виконанні змагальної композиції.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Метою нашого дослідження було виявити ефективність впливу розробленої програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, на основі їх річної динаміки.

У відповідності до мети дослідження в роботі були поставлені наступні завдання:

1. Визначити рівень показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, на початку навчального року.

2. Розробити та експериментально перевірити програму вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час.

3. Здійснити порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, під впливом розробленої програми, на основі порівняння їх на початку і наприкінці навчального року.

* 1. Методи дослідження

Поставлені завдання були вирішені за допомогою наступних методів:

* теоретичний аналіз, синтез та узагальнення;
* аналіз документальних матеріалів;
* педагогічне спостереження;
* педагогічне тестування показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету;
* педагогічний експеримент;
* методи математичної статистики.

*Теоретичний аналіз, синтез та узагальнення* використовувалися для вивчення науково-методичної літератури з метою вивчення стану досліджуваної проблеми, а також можливостей, проблем та протиріч, пов’язаних із інтеграцією новітніх наукових досягнень у систему підготовки. Також означений метод застосовувався для обговорення отриманих під час дослідження емпіричних даних педагогічного спостереження та педагогічного експерименту. Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати тему випускної кваліфікаційної магістерської роботи, поставити мету, сформувати завдання та підібрати адекватні методи досліджень.

 У ході дослідження нами проаналізовані праці провідних фахівців галузі фізичної культури і спорту, серед яких монографії, дисертації, фахові наукові статті та інші види джерел інформації.

За допомогою *аналізу документальних матеріалів*було проведено для вивчення планів навчально-тренувальних занять із естетичної гімнастики, нормативно-правових актів, навчальних програм для ДЮСШ із естетичної гімнастики, безпосередньо проаналізовано зміст програми, наявні методичні розробки, календарні плани та конспекти. З цією метою проаналізовано наступні нормативно-правові акти: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Закон України «Про Вищу Освіту», Розпорядження Кабінету міністрів України «Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року».

*Педагогічне спостереження* виконане з метою уточнення змісту і методики проведення позанавчальних тренувальних занять із естетичної гімнастики студенток 3-го курсу Запорізького національного університету, визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Педагогічне спостереження є необхідним з метою безпосереднього сприйняття навчально-тренувальних процесів у цілісності та динаміки їх змін. Попередньо, перед кожним спостереженням, складався чіткій план його проведення, в якому визначалися об’єкти спостереження, його мета і завдання, тривалість і передбачуваний результат. Таким чином, кожне спостереження повинно було відповідати на наступні питання: Що спостерігати? Коли і скільки спостерігати? Що можна очікувати за результатами проведених спостережень? Педагогічне спостереження було відкритим за поінформованістю, тематичним за спрямованістю, основним за програмою. Педагогічне спостереження в основному включеним за стилем, у зв’язку з тим, що магістерка безпосередньо брала участь у процесі, який оцінювала.

*Педагогічне тестування* використовувалося з метою встановлення рівня спеціальної фізичної підготовки. Спираючись на програму ДЮСШ, нами були обрані тести для оцінки показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються естетичною гімнастикою.

Для визначення рівня спеціальної фізичної підготовки використовувалися такі контрольні тести:

* нахил тулуба вперед з положення стоячи, см;
* поздовжній шпагат на підлозі, виконується з обох ніг відстань до торкання підлоги стегнами, см;
* поперечний шпагат, стопи і стегна фіксуються на одній лінії, вимірювалася відстань до підлоги, см;
* стрибок у висоту з місця, см;
* стрибок у довжину з місця, см;
* стрибки через скакалку на витривалість, хв;
* складка, к-сть разів;
* стійка на одній нозі, с.

Отже, для визначення рівня:

Гнучкості:

1. *«Нахил тулуба вперед із положення стоячи»*, см (табл. 2.1).

Спортсменка ставала на сходинку (підставку, лаву) висотою 20-25 см, стопи знаходилися разом, носки – на краю сходинки. Визначалася глибина нахилу за рівнем торкання пальцями долонь спортсменкою відповідної відмітки лінійки, встановленої спереду сходинки. Необхідно зафіксувати долонями з обох сторін колінні суглоби спортсменок, аби уникнути згинання ніг в колінах і отримання неточних результатів.

Таблиця 2.1

Критерії оцінювання за тестом «Нахил тулуба вперед із положення стоячи»

|  |  |
| --- | --- |
| Показники | Рівні |
| низький | нижче за середній | середній | вище за середній | високий |
| Глибина нахилу, см | ≤5 | 6-9 | 10-12 | 13-16  | ≥17 |

1. *«Поздовжній шпагат на підлозі»*, см (табл. 2.2).

Виконується з обох ніг, вимірюється відстань до торкання підлоги стегнами.

Таблиця 2.2

Критерії оцінювання за тестом «Поздовжній шпагат на підлозі»

|  |  |
| --- | --- |
| Показники | Рівні |
| низький | нижче за середній | середній | вище за середній | високий |
| Відстань до торкання підлоги стегнами, см | ≥7 | 6 | 4-5 | ≤3  | повне торкання підлоги стегнами |

1. «Поперечний шпагат», см (табл. 2.3).

Стопи і стегна фіксуються на одній лінії, вимірювалася відстань до підлоги.

Таблиця 2.3

Критерії оцінювання за тестом «Поперечний шпагат»

|  |  |
| --- | --- |
| Показники | Рівні |
| низький | нижче за середній | середній | вище за середній | високий |
| Відстань до торкання підлоги стегнами, см | ≥7 | 6 | 4-5 | ≤3  | повне торкання підлоги стегнами |

Швидкісно-силових якостей*:*

1. *«Стрибок у висоту з місця», см*  (табл. 2.4).

Виконувався з місця поштовхом двох ніг зі змахом руками і торканням вертикальної планки з розміткою.

Таблиця 2.4

Критерії оцінювання за тестом «Стрибок у висоту з місця»

|  |  |
| --- | --- |
| Показники | Рівні |
| низький | нижче за середній | середній | вище за середній | високий |
| Торкання вертикальної планки, см | ≤30 | 30-35 | 36-39 | 40-43 | ≥44 |

1. *«Стрибок у довжину з місця»,* см (табл. 2.5).

Виконувався поштовхом двома ногами зі змахом руками.

Таблиця 2.5

Критерії оцінювання за тестом «Стрибок у довжину з місця»

|  |  |
| --- | --- |
| Показники | Рівні |
| низький | нижче за середній | середній | вище за середній | високий |
| Дистанція, см | ≤170 | 171-180 | 181-190 | 191-199 | ≥200 |

Спеціальної витривалості:

1. *«Стрибки через скакалку на витривалість»,* см (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Критерії оцінювання за тестом «Стрибки через скакалку на витривалість»

|  |  |
| --- | --- |
| Показники | Рівні |
| низький | нижче за середній | середній | вище за середній | високий |
| Час, хв | ≤1 | 1,00-1,19 | 1,20-1,39 | 1,40-1,59 | ≥2 |

Силова витривалість м'язів черевного преса:

«Складка», к-сть разів (табл. 2.7).

Силова витривалість м'язів черевного преса визначалася кількістю виконання (раз) вправи «складка».

В.П. – лежачи на спині.

Підйом тулуба і ніг у положення «сід кутом», руки вперед. Підраховується кількість підйомів за 10 с.

Таблиця 2.7

Критерії оцінювання за тестом «Складка»

|  |  |
| --- | --- |
| Показники | Рівні |
| низький | нижче за середній | середній | вище за середній | високий |
| Складка, к-сть разів | 0 | 1 | 2 | 3 | ≥4 |

Здатність до збереження рівноваги:

1. *«Стійка на одній нозі», с* (табл. 2.8).

Рівновага на всій стопі, вільна нога піднята в бік за допомогою однойменної руки. Виконується з обох ніг (фіксація не менше 2 с).

Підраховувався час збереження пози. Як тільки спортсменка ставала на дві ноги або втрачала рівновагу, час зупинявся, і фіксувався той результат, де елемент був виконаний технічно правильно. Вправа виконувалася на дві ноги.

Таблиця 2.8

Критерії оцінювання за тестом «Стійка на одній нозі»

|  |  |
| --- | --- |
| Показники | Рівні |
| низький | нижче за середній | середній | вище за середній | високий |
| Час, с | ≤2  | 3-5 | 6-8 | 9-11 | ≥12 |

Спортсменкам надавалися пробні спроби (не більше трьох) та дві залікові з врахуванням кращої.

Повтори вправ (спроби) виконувалися після відпочинку та досягнення спортсменками рівня ЧСС менше 110 уд/хв.

Застосування батареї із 8-ми тестів дозволило різнобічно оцінити рівень спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, і порівняти між собою результати тестування спортсменок обох груп, а також прослідкувати динаміку змін протягом експерименту. Усі тести відповідали основним критеріям стандартизації тестів, маючи досить високі коефіцієнти валідності та надійності.

Використання *педагогічного експерименту* як методу вивчення об'єкта з можливістю активного та цілеспрямованого впливу на нього, завдяки створенню спеціальних умов, дозволило визначити ефективність програми спеціальної фізичної підготовки студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються естетичною гімнастикою.

У нашому дослідження було застосовано педагогічний експеримент, що належав у відповідності до:

• мети – перетворюючий, передбачав розробку нової програми до вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 3-го курсу Запорізького національного університету, які займаються естетичною гімнастикою;

• умов проведення – природний, що характеризується незначними змінами у процесі підготовки спортсменок. Так, основні зміни відбулися тільки щодо удосконалення спеціальної фізичної підготовки та пов’язаних з цим сторін навчально-тренувального процесу, усі інші складові залишилися відносно сталими (завдання підготовки, умови, тривалість тощо);

• поінформованості – відкритий, що передбачав докладне пояснення завдань та змісту дослідження усім його учасницям. Відзначимо, що після повідомлення мети та завдань спортсменкам їх реакцію можна було охарактеризувати як нейтральну;

• спрямованості – порівняльний, що передбачав встановлення найбільш ефективної програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки. У педагогічному експерименті проведено порівняння ефективності традиційної та авторської програми;

• способу комплектування – навчально-тренувальні секційні заняття, що передбачало реалізацію дослідження у стандартній системі тренувань.

*Методи математичної статистики.* Обробку результатів досліджень здійснювали за допомогою методів математичної статистики, зокрема, метод середніх величин, вибірковий метод і ряди динаміки. При цьому розраховувалися такі основні показники, як середнє арифметичне (Х), середнє квадратичне відхилення (σ), помилка репрезентативності (±m).

Вірогідність розрізнень між середніми величинами визначалася за t-критерієм Стьюдента, відносний приріст [8, 32, 40]. Достовірність вважалася суттєвою при 5% рівні значущості р<0,05, що визнається як надійний у педагогічних дослідженнях.

Дані, отримані в дослідженнях, були опрацьовані на комп'ютері за допомогою програми обробки даних Microsoft EXСEL.

2.3 Організація дослідження

Відповідно до мети і завдань дослідження нами з вересня 2019 р. по травень 2020 р. включно було проведене дослідження студенток Рівненського державного гуманітарного університету 3-х курсів факультетів: педагогічного (5), художньо-педагогічного (6), іноземної філології (4), української філології (3), документальних комунікацій та менеджменту (5), які займалися естетичною гімнастикою в позанавчальний час.

Загальна кількість – 23 дівчинки віком 20 років, з яких було сформовано 2 групи – контрольну (КГ, 12 чоловік) та експериментальну (ЕГ, 13 чоловік). Контрольна група займалася за традиційною програмою для ДЮСШ [31, 39, 41]. Решта – експериментальна група (ЕГ) – використовувала під час навчально-тренувальних занять розроблену нами програму вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.

На думку деяких фахівців в галузі спорту вищих досягнень, перспективним напрямком підвищення ефективності тренувального процесу є напрямок, пов'язаний зі чітким перерозподілом обсягів тренувальних навантажень різної спрямованості [33, 45].

Співвідношення обсягів тренувального процесу за традиційною програмою для ДЮСШ, яку використовувала під час навчально-тренувального процесу контрольна група, була наступною: на загальну фізичну підготовку виділено 45% часу; на спеціальну фізичну підготовку – 15% часу; на технічну підготовку – 15% часу; на інші види спорту і рухливі ігри – 15% часу; на теоретичну підготовку – 7% часу; на контрольні випробування – 3% часу. Особливості розробленої програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки відображалися в їх відмінностях від традиційної програми (рис. 2.1).

Рис. 2.1 Співвідношення обсягів тренувального процесу у межах розробленої

 та традиційної програм

Співвідношення обсягів тренувального процесу за розробленою програмою, яку використовувала під час навчально-тренувального процесу експериментальна група, була такою: на загальну фізичну підготовку виділено 40% часу; на спеціальну фізичну підготовку – 25% часу; на технічну підготовку – 15% часу; на інші види спорту і рухливі ігри – 10% часу; на теоретичну підготовку – 7% часу; на контрольні випробування – 3% часу (рис. 2.9). Попри це, загальний час, виділений на навчально-тренувальну діяльність, залишився сталим. Окрім цього, незмінними були тривалість та кількість тренувальних занять, співвідношення часу частин тренувального заняття (підготовча, основна, заключна), час, основна спрямованість засобів тренування у межах розробленої та традиційної програм.

Для констатації ефективності програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки з естетичної гімнастики визначалась динаміка відповідних показників протягом навчального року на основі порівняння показників початкового та кінцевого значень рівня розвитку показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час. Обидві групи не повідомляли про жодні зміни у своєму раціоні протягом дослідження. За 2 дні до тестування фізичні навантаження не проводились.

Також тестування спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету проводилося наприкінці дня, й учасникам радили дотримуватися нормальної дієти, включаючи вуглеводи, за день до тестування та обідати принаймні за 2 години до тестування, а також правильно пити.

Перед початком цього дослідження учасниці перед тим, як дати письмову згоду на участь, та ознайомлені з усіма протоколами та процедурами тестування, проведених за декілька тижнів до початку експерименту.

Дослідження показників студенток проводилося два рази на рік – на початку і в кінці дослідження.

Відповідно до мети і завдань, дослідження було розділено на декілька етапів.

1-й етап досліджень (з вересня по жовтень 2019 р.) – присвячений вивченню спеціальної літератури для визначення найбільш актуальних наукових напрямків пошуку в галузі удосконалення спеціальної фізичної підготовки з естетичної гімнастики, здійснювалася розробка загальної концепції дослідження, визначалися його завдання, встановлювалася загальна методологічна база і конкретні методи дослідження для вирішення поставлених завдань, накопичувався первинний матеріал для наступного аналізу й узагальнення. На цьому ж етапі було проведено педагогічне тестування для визначення рівня розвитку показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету.

2-й етап дослідження (з вересня 2019 р. по травень 2020 р.) – відбувся аналіз динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займалися естетичною гімнастикою в позанавчальний час.

На третьому етапі дослідження (травень 2020 р. – жовтень 2020 р.) – підведення підсумків, прописування висновків і з практичних напрацювань і теоретичної частини, демонстрація перспектив подальших розвідок, оформлення за вимогами випускної кваліфікаційної роботи магістра.

При обробці експериментальних даних застосовувалися традиційні методи математичної статистики, зокрема, метод середніх величин, вибірковий метод і ряди динаміки.

Для виявлення впливу розробленої програми на спеціальну фізичну підготовленість студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, проводився порівняльний аналіз і відносні прирости відповідних показників.

Усі отримані в ході нашого дослідження дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані і занесені у відповідні таблиці.

1. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

З метою виявлення впливу розробленої програми у студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються в позанавчальний час естетичною гімнастикою, на початку і наприкінці педагогічного експерименту проводились контрольні зрізи показників їх спеціальної фізичної підготовленості.

У відповідності до завдань і мети дослідження нами були встановлені початкові значення показників студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються естетичною гімнастикою за традиційною програмою ДЮСШ (КГ), і які під час навчально-тренувального процесу використовують розроблену програму (ЕГ).

Отже, на початку дослідження під час проведення педагогічного тестування нами були засвідчені такі результати у контрольній групі, що представлені в таблиці 3.1, рисунку 3.1.

Для визначення рівня гнучкості контрольної групи за тестом «Нахил вперед із положення стоячи» отримано результат у 6,45±0,5 см, цей результат відповідав рівню нижче за середній. Дані за поздовжним шпагатом на підлозі такі: 5,4±0,3 см відповідали середньому рівню. Відстань до торкання підлоги стегнами склала 6,3±0,4 см за поперечним шпагатом і мала нижче за середній рівень (табл. 3.1, рис. 3.1).

Встановлення вихідних значень показників швидкісно-силових якостей контрольної групи за тестами: торкання вертикальної планки відбулося на рівні 33,5±1,7 см за тестом «Стрибок у висоту з місця»; дистанція у 182,8 см засвідчена за стрибком у довжину з місця (табл. 3.1, рис. 3.1).

Результат за тестом спеціальної витривалості контрольної групи – «Стрибки через скакалку на витривалість» – зафіксовано на рівні нижче за середній 1,22±0,1 хв. Показник силової витривалості м'язів черевного преса за вправою «Складка» вказав на такий самий рівень і результат у 2,1±0,16 разів (табл. 3.1, рис. 3.1).

Рис. 3.1 Вихідні значення показників спеціальної фізичної підготовленості

 студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету обох груп

У ході здійснення тесту «Стійка на лівій нозі» виконано за 6,7±0,6 с; а тест «Стійка на правій нозі» виконано за 6,9±0,5 с зі середнім рівнем за даними обох вправ контрольної групи (табл. 3.1, рис. 3.1).

Щодо результатів експериментальної групи, то вони на початку дослідження наступні (табл. 3.1, рис. 3.1). Рівень прояву гнучкості експериментальної групи за тестом «Нахил вперед із положення стоячи» склав 6,64±0,6 см. Цей результат такий самий, як і в дівчат контрольної групи, – нижче за середній. Фіксація за тестом «Поздовжний шпагат» на підлозі вказала на середній рівень – 5,5±0,3 см, відповідно. Засвідчено нижче за середній рівень й за вправою «Поперечний шпагат» – 6,5±0,4 см.

Таблиця 3.1

Вихідні значення показників спеціальної фізичної підготовленості

студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету обох груп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Контрольна група | Експериментальна група | t |
| Х | m | Х | m |
| Нахил тулуба впередз положення стоячи, см | 6,45 | 0,5 | 6,64 | 0,6 | 0,24 |
| Поздовжній шпагат на підлозі, см | 5,4 | 0,3 | 5,5 | 0,3 | 0,24 |
| Поперечний шпагат, см | 6,3 | 0,4 | 6,5 | 0,4 | 0,35 |
| Стрибок у висотуз місця, см | 33,5 | 1,7 | 34,8 | 1,7 | 0,54 |
| Стрибок у довжинуз місця, см | 182,8 | 7,6 | 180,2 | 5,3 | 0,28 |
| Стрибки через скакалку на витривалість, хв | 1,22 | 0,1 | 1,17 | 0,1 | 0,35 |
| Складка,к-сть разів | 2,1 | 0,16 | 2,15 | 0,2 | 0,20 |
| Стійка на одній нозі (ліва), с | 6,7 | 0,6 | 6,9 | 0,5 | 0,26 |
| Стійка на одній нозі (права), с | 6,9 | 0,5 | 6,7 | 0,5 | 0,28 |

Вихідні значення показників швидкісно-силових якостей експериментальної групи вказали нижче за середній рівень розвитку за тестами: «Стрибок у висоту з місця» – 34,8±1,7 см; «Стрибок у довжину з місця» – 180,2 см (табл. 3.1, рис. 3.1).

Показники спеціальної витривалості експериментальної групи – «Стрибки через скакалку на витривалість» вказали на рівень нижче за середній із результатом 1,17±0,1 хв., який є аналогічним й за вправою «Складка» – 2,15±0,2 разів (табл. 3.1, рис. 3.1).

Констатація результатів експериментальної групи за «Стійкою на лівій нозі» у 6,9±0,5 с вказала на середній рівень, як і за тестом «Стійка на правій нозі» – 6,7±0,5 с (табл. 3.1, рис. 3.1).

Для визначення ефективності нової програми для вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості нам необхідно було провести порівняльний аналіз і відносні зсуви відповідних показників. Для цього необхідно, щоб на початку дослідження показники всіх студенток не мали статистично вірогідної різниці (р>0,05). При доборі дівчат для проведення дослідження ми дотримувались саме цих вимог.

Отже, на початку дослідження при зіставленні вихідних значень показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету обох груп, показники не мали вірогідної різниці (див. табл. 3.1, рис. 3.1).

Так, за нахилом тулуба вперед із положення стоячи в КГ зафіксовано результат 6,45±0,5 см, у ЕГ – 6,64±0,6 см при t=0,24; за поздовжній шпагатом на підлозі в КГ – 5,4±0,3 см, у ЕГ – 5,5±0,3 см при t=0,24; за поперечним шпагатом у КГ – 6,3±0,4 см, у ЕГ – 6,5±0,4 см при t=0,35; за стрибком у висоту з місця у КГ – 33,5±1,7 разів, у ЕГ – 34,8±1,7 разів при t=0,54; за стрибком у довжину в КГ – 182,8±7,6 см, у ЕГ – 180,2±5,3 см при t=0,28; за стрибками через скакалку на витривалість у КГ – 1,22±0,1 хв, у ЕГ – 1,17±0,1 хв при t=0,35; за «Складкою» у КГ – 2,1±0,16 разів, у ЕГ – 2,15±0,2 разів при t=0,2; за «Стійкою на лівій нозі» у КГ – 6,7±0,6 с, у ЕГ – 6,9±0,5 с при t=0,26; за «Стійкою на правій нозі» у КГ – 6,9±0,5 с, у ЕГ – 6,7±0,5 с при t=0,28 (табл. 3.1, рис. 3.1).

Для оцінки розробленої програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, нами був проведений аналіз динаміки відповідних показників (табл. 3.2, 3.3 і рис. 3.2, 3.3).

 

Рис. 3.2  Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості студенток

 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету

 контрольної групи протягом дослідження

Порівнювались показники, які було зафіксовано на початку і в кінці дослідження. Результати порівняння вихідних і прикінцевих значень показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету обох груп, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, представлені в таблицях 3.2, 3.3 і рисунках 3.2, 3.3.

Таблиця 3.2

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості студенток

3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету

контрольної групи протягом дослідження

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початокдослідження | Кінець дослідження | t | р |
| Х | m | Х | m |
| Нахил тулуба вперед з положення стоячи, см | 6,45 | 0,5 | 8,14 | 0,5 | **2,39** | <0,05 |
| Поздовжній шпагат на підлозі, см | 5,4 | 0,3 | 4,3 | 0,3 | **2,59** | <0,05 |
| Поперечний шпагат, см | 6,3 | 0,4 | 5,9 | 0,4 | 0,71 | >0,05 |
| Стрибок у висоту з місця, см | 33,5 | 1,7 | 37,5 | 1,6 | 1,71 | >0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 182,8 | 7,6 | 188,9 | 5,7 | 0,64 | >0,05 |
| Стрибки через скакалку на витривалість, хв | 1,22 | 0,1 | 1,34 | 0,1 | 0,85 | >0,05 |
| Складка, к-сть разів | 2,1 | 0,16 | 2,6 | 0,12 | **2,50** | <0,05 |
| Стійка на одній нозі (ліва), с | 6,7 | 0,6 | 7,2 | 0,6 | 0,59 | >0,05 |
| Стійка на одній нозі (права), с | 6,9 | 0,5 | 9,4 | 0,5 | **3,54** | <0,01 |

Можна зазначити, що у дівчат обох груп протягом дослідження відбулись позитивні зміни за результатами всіх показників спеціальної фізичної підготовленості.

Аналізуючи результати контрольних вправ спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету контрольної групи до початку та по завершенні експерименту, зафіксовані несуттєві статистично вірогідні зміни (р>0,05) за показниками: нахил тулуба вперед із положення стоячи (на початку дослідження – 6,45±0,5 см, наприкінці дослідження – 8,14±0,5 см при t=2,39); поздовжній шпагат на підлозі (на початку дослідження – 5,4±0,3 см, наприкінці дослідження – 4,3±0,3 см при t=2,59); «Складка» (на початку дослідження – 2,1±0,16 разів, наприкінці дослідження – 2,6±0,12 разів при t=2,5). Виявлені значні позитивні зміни у значеннях здібності до збереження рівноваги дівчат КГ. Достовірність змін підтверджено на високому статистичному рівні (р>0,01). Отже, результат за стійкою на правій нозі на початку дослідження складав 6,9±0,5 с, наприкінці дослідження – 9,4±0,5 см при t=3,54) (див. табл. 3.2, рис. 3.2). Слід відзначити, що відбулися не лише кількісні, але й якісні зміни за показником «Стійка на правій нозі» зі середнього рівня на вище за середній.

Також відбулося зростання показників, хоча різниця між ними не є статистично достовірною. Так за тестом «Поперечний шпагат» отримані дані не засвідчили перехід на новий якісний рівень, відбулися лише кількісні зміни (на початку дослідження – 6,3±0,3 см – нижче за середній рівень, наприкінці дослідження – 5,9±0,4 см – нижче за середній рівень при t=0,71;). За тестом «Стрибок у висоту з місця» (на початку дослідження – 33,5±1,7 см, наприкінці дослідження – 37,5±1,6 см при t=1,71) відбувся перехід на вищий рівень – з нижче за середнього до середнього. За тестом «Стрибок у довжину з місця» (на початку дослідження – 182,8±7,6 см, наприкінці дослідження – 188,9±5,7 см при t=0,64) рівень розвитку лишився незмінним – середнім. Результати за «Стрибками через скакалку на витривалість» засвідчили також сталий розвиток цієї здібності – середній рівень (на початку дослідження – 1,22±0,1 хв, наприкінці дослідження – 1,34±0,1 хв при t=0,85). Здатність до збереження рівноваги на лівій нозі лишилася на середньому рівні протягом дослідження (на початку дослідження – 6,7±0,6 с, наприкінці дослідження – 7,2±0,6 с при t=0,59) (див. табл. 3.2, рис. 3.2).

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету експериментальної групи протягом дослідження констатувала статистично вірогідні зміни за всіма показниками і перехід на новий функціональний рівень розвитку досліджуваних показників (табл. 3.3, рис. 3.3).

Так, результати розвитку гнучкості вказали на перехід із нижче за середнього до вище за середній за тестами: «Нахил вперед із положення стоячи» (на початку дослідження – 6,64±0,6 см, наприкінці дослідження – 13,11±0,4 см при t=8,97) і «Поперечний шпагат» (на початку дослідження – 6,5±0,4 см, наприкінці дослідження – 2,9±0,3 см при t=7,20). За «Поздовжним шпагатом на підлозі» перехід відбувся із з середнього до вище за середній (на початку дослідження – 5,5±0,3 см, наприкінці дослідження – 3,2±0,3 см при t=5,42) (табл. 3.3, рис. 3.3).

Розвиток швидкісно-силових якостей показав перехід із нижче за середній до вище за середній рівень за тестом «Стрибок у висоту з місця» (на початку дослідження – 34,8±1,7 см, наприкінці дослідження – 42,9±1,7 см при t=3,37). Із середнього до вище за середній рівень змінилися результати за тестом «Стрибок у довжину з місця» (на початку дослідження – 180,2±5,3 см, наприкінці дослідження – 193,5±2,4 см при t=2,29) (табл. 3.3, рис. 3.3).

Аналіз показників спеціальної витривалості за «Стрибками через скакалку на витривалість» зафіксував зміну з низького рівня на середній (на початку дослідження – 1,17±0,1 хв, наприкінці дослідження – 2,54±0,1 хв при t=9,69) (табл. 3.3, рис. 3.3).

Силова витривалість м'язів черевного преса за тестом «Складка» вказала на перехід із нижче за середній до вище за середній рівень (на початку дослідження – 2,15±0,2 разів, наприкінці дослідження – 4,2±0,2 разів при t=7,25) (табл. 3.3, рис. 3.3).



Рис. 3.3 Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості студенток

3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету експериментальної групи протягом дослідження

Здатність до збереження рівноваги за стійками на правій і лівій ногах відбувся зі середнього на високий рівень. Так, за тестом «Стійка на лівій нозі» отримані такі дані: на початку дослідження – 6,9±0,5 с, наприкінці дослідження – 12,1±0,4 с при t=8,12). За тестом «Стійка на правій нозі» отримані такі дані: на початку дослідження – 6,7±0,5 с, наприкінці дослідження – 12,2±0,5 с при t=7,78) (табл. 3.3, рис. 3.3).

Таблиця 3.3

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості студенток

3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету експериментальної групи протягом дослідження

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початокдослідження | Кінець дослідження | t | р |
| Х | m | Х | m |
| Нахил тулуба вперед з положення стоячи, см | 6,64 | 0,6 | 13,11 | 0,4 | 8,97 | <0,001 |
| Поздовжній шпагат на підлозі, см | 5,5 | 0,3 | 3,2 | 0,3 | 5,42 | <0,001 |
| Поперечний шпагат, см | 6,5 | 0,4 | 2,9 | 0,3 | 7,20 | <0,001 |
| Стрибок у висоту з місця, см | 34,8 | 1,7 | 42,9 | 1,7 | 3,37 | <0,01 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 180,2 | 5,3 | 193,5 | 2,4 | 2,29 | <0,05 |
| Стрибки через скакалку на витривалість, хв | 1,17 | 0,1 | 2,54 | 0,1 | 9,69 | <0,001 |
| Складка, к-сть разів | 2,15 | 0,2 | 4,2 | 0,2 | 7,25 | <0,001 |
| Стійка на одній нозі (ліва), с | 6,9 | 0,5 | 12,1 | 0,4 | 8,12 | <0,001 |
| Стійка на одній нозі (права), с | 6,7 | 0,5 | 12,2 | 0,5 | 7,78 | <0,001 |

Значуща статистична різниця (р<0,001) засвідчена за сімома тестами: «Нахил тулуба вперед з положення стоячи», «Поздовжній шпагат на підлозі», «Поперечний шпагат», «Стрибки через скакалку на витривалість», «Складка», «Стійка на лівій нозі», «Стійка на правій нозі» (табл. 3.3, рис. 3.3).

Виконання контрольного тесту до та після експерименту за вправою «Стрибок у висоту з місця» вказала на дещо нижчу статистично достовірну різницю (р<0,01). Статистичне поліпшення відбулося й за тестом «Стрибок у довжину з місця» (р<0,05) (табл. 3.3, рис. 3.3).

Порівняння прикінцевих показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету обох груп показав, що статистично достовірні відмінності між кінцевими значеннями показників виявлені за всіма тестами, крім «Стрибка у довжину з місця» (див. табл. 3.4, рис. 3.4).



Рис. 3.4 Порівняння прикінцевих показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету обох груп

Таблиця 3.4

Порівняння прикінцевих показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету обох груп

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Контрольна група | Експериментальна група | t | р |
| Х | m | Х | m |
| Нахил тулуба вперед з положення стоячи, см | 8,14 | 0,5 | 13,11 | 0,4 | 7,76 | <0,001 |
| Поздовжній шпагат на підлозі, см | 4,3 | 0,3 | 3,2 | 0,3 | 2,59 | <0,05 |
| Поперечний шпагат, см | 5,9 | 0,4 | 2,9 | 0,3 | 6,00 | <0,001 |
| Стрибок у висотуз місця, см | 37,5 | 1,6 | 42,9 | 1,7 | 2,31 | <0,05 |
| Стрибок у довжинуз місця, см | 188,9 | 5,7 | 193,5 | 2,4 | 0,74 | >0,05 |
| Стрибки через скакалку на витривалість, хв | 1,34 | 0,1 | 2,54 | 0,1 | 8,49 | <0,001 |
| Складка, к-сть разів | 2,6 | 0,12 | 4,2 | 0,2 | 6,86 | <0,001 |
| Стійка на одній нозі (ліва), с | 7,2 | 0,6 | 12,1 | 0,4 | 13,17 | <0,001 |
| Стійка на одній нозі (права), с | 9,4 | 0,5 | 12,2 | 0,5 | 7,07 | <0,001 |

Так, у нахилі тулуба вперед з положення стоячи в ЕГ зафіксовано результат 13,11±0,4 см, у КГ – 8,14±0,5 см при t=7,76; за поздовжним шпагатом на підлозі у ЕГ – 3,2±0,3 см, у КГ – 4,3±0,3 см при t=2,59; за поперечним шпагатом у ЕГ – 2,9±0,3 см, у КГ – 5,9±0,4 см при t=6,00; за стрибком у висоту з місця у ЕГ – 42,9±1,7 см, у КГ – 37,5±1,6 см при t=2,31; за стрибками через скакалку на витривалість у ЕГ – 2,54±0,1 хв, у КГ –1,34±0,1 хв при t=8,49; за тестом «Складка»у ЕГ – 4,2±0,2 разів, у КГ – 2,6±0,12 разів при t=6,86; за стійкою на лівій нозі в ЕГ – 12,1±0,4 с, у КГ – 7,2±0,6 с при t=13,17; за стійкою на правій нозі в ЕГ – 12,2±0,5 с, у КГ – 9,4±0,5 с при t=7,07 (табл. 3.4, рис. 3.4).

Для виявлення впливу програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету нами визначені абсолютний і відносний приріст (табл. 3.5, рис. 3.5).



Рис. 3.5 Відносний приріст показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету обох груп за час педагогічного експерименту

Із даних, що наведені у таблиці 3.5 і рис. 3.5, протягом дослідження відбулось покращення усіх показників спеціальної фізичної підготовки студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету обох груп. Найбільш вагомий відсоток зростання спостерігаємо за стрибками через скакалку на витривалість, відносний приріст якого в експериментальній групі склав 117,09%. Досить суттєвий відносний приріст констатовано й за нахилом тулуба вперед із положення стоячи – 97,44%, та тестом «Складка» – 95,35% також у дівчат ЕГ (табл. 3.5, рис. 3.5).

У дівчат контрольної групи найкращий приріст зафіксовано за стійкою на правий нозі – 36,23%. Також за нахилом тулуба вперед із положення стоячи – 26,2%, та тестом «Складка» – 23,81% (табл. 3.5, рис. 3.5).

Аналіз результатів проведеного експерименту показав, що в студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету контрольної групи засвідчено наступні числові значення відносного приросту.

Результати розвитку гнучкості вказали на -20,37% у дівчат КГ і -41,82% у дівчат ЕГ за «Поздовжним шпагатом», та -6,35% у дівчат КГ і -55,38% у студенток ЕГ за «Поперечним шпагатом на підлозі» (табл. 3.5, рис. 3.5).

Розвиток швидкісно-силових якостей вказав на 11,94% у дівчат КГ і 23,28% у дівчат ЕГ за тестом «Стрибок у висоту з місця». На 3,34% змінилися результати дівчат КГ і 7,38% у дівчат ЕГ за тестом «Стрибок у довжину з місця» (табл. 3.5, рис. 3.5).

Аналіз показників спеціальної витривалості за «Стрибками через скакалку на витривалість» зафіксував відносний приріст у 9,84% дівчат КГ і 117,09% у спортсменок ЕГ (табл. 3.5, рис. 3.5). Силова витривалість м'язів черевного преса за тестом «Складка» вказала на покращення і відносний приріст у 23,81% дівчат КГ і 95,35% у спортсменок ЕГ (табл. 3.5, рис. 3.5).

Здатність до збереження рівноваги за стійками на правій і лівій ногах відбулася за такими значеннями відносних приростів. За «Стійкою на лівій нозі» – 7,46% у дівчат КГ і 75,36% у дівчат ЕГ. За «Стійкою на правій нозі» – 36,23% у дівчат КГ і 82,09% у дівчат ЕГ (табл. 3.5, рис. 3.5).



Розглядаючи отримані дані за «Нахилом тулуба вперед із положення стоячи» можна засвідчити наступне. Більш високі результати показала експериментальна група, її відсоток покращення склав – 97,44%, яка на 71,24 % перевищила результати контрольної групи (відносний приріст значно гірше – 26,2%) (табл. 3.5, рис. 3.5).

За тестом «Поздовжній шпагат на підлозі» ми можемо відзначити, що результат експериментальної групи – -41,82%. Він на 21,45% перевищив темп зростання контрольної групи, у якій результат склав – -20,37 % (табл. 3.5, рис. 3.5).

Проаналізувавши результати тесту «Поперечний шпагат» ми виявили що, значення показника в контрольній групі зменшилося на -6,35%, в експериментальній групі – на -55,38%. Різниця між групами зафіксована на рівні 49,03% (табл. 3.5, рис. 3.5).

За «Стрибком у висоту з місця» зафіксована різниця у 11,34%. Так в експериментальній групі результат відносного приросту засвідчено – 23,28%; у експериментальній групі – 11,94% (табл. 3.5, рис. 3.5).

Отримані дані щодо «Стрибка у довжину з місця» такі: в контрольній групі – 3,34%; в експериментальній групі – 7,38% (табл. 3.5, рис. 3.5).

У ході аналізу тесту «Стрибки через скакалку на витривалість» в експериментальній групі значно виросли по відношенню до контрольної, різниця склала 107,25%. Так, експериментальна група на 117,09% покращила результат проведеного тесту, а контрольна група – на 9,84% (табл. 3.5, рис. 3.5).

Відносний приріст за тестом «Складка» у дівчат контрольної групі зафіксовано 23,81%; в експериментальній групі – 95,35% при різниці між даними показниками у 71,54% (табл. 3.5, рис. 3.5).

Перевищення результатів за контрольною вправою «Стійка на одній нозі (ліва)» дівчат експериментальної групи над контрольною склало 67,9% (КГ –7,46%; ЕГ – 75,36%). Різниця показників за «Стійкою на одній нозі (права)» – 45,86% (КГ –36,23%; ЕГ – 82,09%) (табл. 3.5, рис. 3.5).

Виконаний порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної підготовки студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, під час проведення педагогічного експерименту засвідчив, що застосування програми вдосконалення сприяло більш ефективному зростанню відповідних показників.

Показники спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету в експериментальній групі під впливом розробленої програми достовірно виросли по відношенню до контрольної.

Підсумовуючи отримані дані, можна стверджувати, що впровадження програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, довело свою ефективність.

ВИСНОВКИ

Вихідні значення показників спеціальної фізичної підготовленості студенток обох груп 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, не мали статистично вірогідної різниці.

Під впливом програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, відбулися статистично вірогідні зміни за всіма показниками і перехід на новий функціональний рівень розвитку досліджуваних показників: «Нахил вперед із положення стоячи» (t=8,97; р<0,001), «Поперечний шпагат» (t=7,20; р<0,001), «Поздовжний шпагат на підлозі» (t=5,42; р<0,001), «Стрибок у висоту з місця» (t=3,37; р<0,01), «Стрибок у довжину з місця» (t=2,29; р<0,05), «Стрибки через скакалку на витривалість» (t=9,69; р<0,001), «Складка» (t=7,25; р<0,001), «Стійка на лівій нозі» (t=8,12; р<0,001), «Стійка на правій нозі» (t=7,78; р<0,001).

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовки студенток 2-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займалися естетичною гімнастикою за традиційною програмою, мала позитивну тенденцію, але впродовж дослідження статистично достовірна різниця відзначається за показниками: нахил тулуба вперед із положення стоячи (t=2,39; р<0,05); поздовжній шпагат на підлозі (t=2,59; р<0,05); «Складка» (t=2,5; р<0,05).

Порівняння прикінцевих показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету обох груп показав, що статистично достовірні відмінності між кінцевими значеннями показників виявлені за всіма тестами, крім «Стрибка у довжину з місця».

Найбільш вагомий відсоток зростання констатовано в дівчат експериментальної групи за стрибками через скакалку на витривалість, відносний приріст якого склав 117,09%, за нахилом тулуба вперед із положення стоячи – 97,44%, та тестом «Складка» – 95,35%. У студенток контрольної групи найкращий приріст зафіксовано за стійкою на правий нозі – 36,23%, за нахилом тулуба вперед із положення стоячи – 26,2%, та тестом «Складка» – 23,81%

Застосування програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 3-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету, які займаються естетичною гімнастикою в позанавчальний час, сприяло більш ефективному зростанню відповідних показників і довело свою ефективність.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

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). C 7–12.
2. Береславская Н.В., Пилюк Н.Н., Евсеенко А.Н., Жигайлова Л.В., Ильичева В.А. Компоненты техники соревновательной деятельности в эстетической гимнастике. Физическая культура, спорт – наука и практика. 2020. № 2. С. 64–70.
3. Болобан В. Современные технологии формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения сложнокоординационным спортивным упражнениям. Наука в олимпийском спорте, 2017. № 4. С. 45–55.
4. Борисова Ю. Ю. Аналіз технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. Фізичне виховання спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. АВ. Цьось, С.П. Козіброцький. Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2012; № 2 (18): 266–270.
5. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Санкт- Петербург, 2003. 21 с.
6. Вишнякова С. В. Особенности соревновательных композиций в технико-эстетических видах спорта (на примере эстетической гимнастики): учеб. пособие. Волгоград : ВГАФК, 2012. 132 с.
7. Вишнякова С.В, Исаева А.И. Эстетическая гимнастика: учебное пособие. Волгоград : ФГБОУ ВПО “ВГАФК”, 2009. 124 с.
8. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений : популярное учеб. пособие. Москва: Академия, 2002. 224 с.
9. Годик М. А. Спортивная метрология. Москва : Физкультура и спорт, 1998. 192 с.
10. Горкавий В.К., Ярова В.В. Математична статистика: навч. посібник. Київ : ВД Професіонал, 2004. 384 с.
11. 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.
12. 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.
13. Естетична гімнастика : правила змагань / Під ред. Т. В. Нестерової, С. А. Бурова, В. В. Споришева. Київ : ТОВ «Видавництво «Знання України», 2004. 44 с.
14. 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.
15. Жигарева С.А. Специальная технико-физическая подготовка высококвалифицированных спортсменок для выполнения акробатических поддержек а эстетической гимнастике: дис. ... к. пед. н.: 13.00.04 / Нац. Гос. Ун-т физической культуры, спорта, здоровья, им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2017. 187 с.
16. Зимонина Э.П., Микитенко Ю.А. Дополнительная общеобразовательная программа «Эстетическая гимнастика». Санкт- Петербург, 2015. 19 с.
17. Исаева А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Волгоград, 2007. 22 с.
18. Карпенко Л.А., Морозова Л.П. Современное состояние эстетической гимнастики. Гимнастический.мир Санкт-Петербурга, 2009; 10. С. 15–21.
19. Карпенко Л. А. Эстетическая гимнастика: история, сущность, современное состояние. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2009. № 15­–23.
20. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2010. № 3 (61).
21. Кашуба В., Гордеева, М., Жук А., Ризатдинова А., Литвиненко Ю. Программа повышения эффективности техники двигательных действий в видах спорта со сложнокоординационной структурой движения. Revistă teoretico-tiinţifică «Stiinţa culturii fizice». 2017. № 27/1. С. 93–98.
22. Кидонь В. В. Вдосконалення технічної підготовки спортсменок 14-16 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою: автореф. дис. 24.00.01. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту МОН України, Дніпро, 2019. 28 с.
23. Крючек Е. С., Терехина Р. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник. Москва : Академия, 2013. С. 39–68.
24. Кузьменко М. В., Фахриева И. А., Болдырева В. Б. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев. Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2017. Т. 22 (160). С. 48–54.
25. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник. 3-е изд., стереотип. Москва : Советский спорт, 2007. 464 с.
26. Лавшук Д.А. Оптимизация техники гимнастических упражнений на основе данных имитационного моделирования двигательных действий : автореф. дис... на соискание ученой степени к. пед. н. : 13.00.04. Москва, 2007. 24 с.
27. Леонова Л. В. Постановка композиций и хореографическая подготовка в спортивной акробатике. Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции (Хабаровск, 26-28 марта 2003 г.). Хабаровск, 2003. Ч. 1. С. 114–116.
28. Лисицкая Т. С., Новикова Л. А., Лубышева С. В. Методика составления соревновательных композиций в технико-эстетических видах спорта с учетом индивидуальных свойств личности. Спортивная психология. 2009. № 3 (18). С. 43–44.
29. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учебник. Москва: Физическая культура, 2005. 544 с.
30. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 2002. 178 с.
31. Медведева Е. Н. Объективные факторы, обуславливающие ценность трудности равновесий в художественной гимнастике. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 157–162.
32. Михайлова Е. Ф.,Айвазова Е. С., Ночевнова П. В., Михайлова В. Б. Эстетическая гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, спортивных клубов, факультативных занятий в ВУЗах. ВФЭГ. 2006. 31 с.
33. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений, обучающихся на спец. 033100 «Физическая культура и спорт». Москва : Академия, 2005. 240 с.
34. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник для вузов. Москва : Советский спорт, 2013. 280 с.
35. Огурцова У. М. К вопросу обучения техническим элементам с наклонами и поворотами туловища в эстетической гимнастике. Сборник материалов межвузовской конференции, посвященной памяти профессора В.И. Силина. Санкт-Петербург, 2016. С. 78–81.
36. Пантелеева Е. А. Оценка предполагаемой результативности выступлений юных гимнасток в групповых упражнениях по психолого- педагогическим характеристикам спортсменок. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3.
37. Плеханова М. Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, акробатической гимнастике) : [Теоретические и методические аспекты]. Москва : Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2006. 110 с.
38. Попов Э. М. Специальная скоростно-силовая подготовка как основа повышения технического мастерства в художественной гимнастике. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 1. С. 78­–84.
39. Правила соревнований по эстетической гимнастике. Москва : Всероссийская Федерация эстетической гимнастики, 2013. С. 25–26.
40. Программа спортивной подготовки по виду спорта для системы дополнительного образования, детско-юношеских спортивных школ, специализированых детско-юношеских школ олимпийского резерва, спортивных клубов и иных физкультурно-спортивных организаций. Вид спорта : Эстетическая гимнастика. Москва, 2013. 14 с.
41. Сергієнко ЛП. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ : КНТ; 2010. 776 с.
42. Спорышев В.В., Гутник И.П., Прибутная М.А., Падалка Л.В., Цюкало Н.В. Эстетическая гимнастика: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. Федерация эстетической гимнастики Украины. Республиканский научно-методический кабинет. Киев, 2008. 48 с.
43. Столбунова В. А. Основные принципы дозирования и контроля физических нагрузок в эстетической гимнастике. URL: http://xn-- i1abbnckbmcl9fb.xn-p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0% B8/565070/
44. Столбунова В. А. Управление тренировочным процессом в эстетической гимнастике. URL: http://festival.1september.ru/articles/550103/
45. Тодорова В. Теоретико-методичні основ хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту (на метеріалі спортивної аеробіки) : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.
46. Тронин Д. А., Маликов Н. В. Особенности динамики показателей специальной физической подготовленности футболистов 15-17 лет в подготовительном периоде годичного цикла подготовки. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2017. №. 2. С. 103–111.
47. Фахриева И. А. Методика хореографической подготовки спортсменок занимающихся эстетической гимнастикой на этапе спортивной специализации: дисс. ... к. пед. н.: 13.00.04. / Московская государственная академия физической культуры. Москва, 2016. 179 с.
48. Художественная гимнастика: учебник. Всерос. федерация художествен. гимнастики; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта; под ред. Л.А. Карпенко: [б. и.], 2003: 366–371.
49. Bezhentseva L. M. Underage female athletes''motor skills development by aesthetic gymnastics toolkit. Theory and Practice of Physical Culture. 2017. № 8. С. 27–27.
50. Dolbysheva N. et al. Improvement of technical skills of 14-16 years old athletes who are engaged in aesthetic group gymnastics. Journal of Physical Education and Sport. 2020. Т. 20. № 2. С. 554–563.
51. Francisco R., Alarcão M., Narciso I. Aesthetic sports as high-risk contexts for eating disorders – Young elite dancers and gymnasts perspectives.The Spanish journal of psychology. 2012. Т. 15. № 1. С. 265–274.
52. Kamaev O., Osadchyieva S. Features of the improved methodology of pedagogical control of physical preparedness of athletes in aesthetic gymnastics. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2018. № 3 (65). С. 12–15.
53. Macovei S., Zahiu M., Şulea R. Theoretical Arguments for Dance as a Means of Providing Aesthetic Education in Primary School. Procedia Social and Behavioral Sciences. 2014. Т. 117. С. 74–80.
54. Mazumdar C. Skirting the ideal: Embodying hyper femininity through rhythmic gymnastics’ evolutionary leotard and other aesthetic sports’ vested vestments. Sporting Performances. Routledge, 2020. С. 113–129.
55. Trubina O. A., Krasnov V. O. Activity of the all-russian public organization" all-russian federation of aesthetic gymnastics". Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. 2019. С. 197–199.