**Міністерство освіти і науки України**

**Західноукраїнський національний університет**

**Навчально-науковий інститут інноватики,**

**природокористування та інфракструктури**

**Кафедра фізичної реабілітації і спорту**

**ТКАЧ ЯНА ОЛЕГІВНА**

**ФОРМУВАННЯ ТІЛЕСНО-РУХОВОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТОК НЕПРОФІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

Спеціальність:

017 Фізична культура і спорт

кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка

групи ФКСм-21

ТКАЧ Яна Олегівна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

підпис

Науковий керівник:

к. н. з ф. в. і с., доцент

Маляр Н.С.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

підпис

Кваліфікаційну роботу

допущено до захисту

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Підпис

Тернопіль 2022

ЗМІСТ

ВСТУП………………………………………………………………………………..3

РОЗДІЛ 1 ТІЛЕСНО-РУХОВА КУЛЬТУРА ЛЮДИНИ ТА ЗАСОБИ ЇЇ ФОРМУВАННЯ У ДІВЧАТ…………………………………………………………7

* 1. Зміст процесу формування тілесно-рухової культури студенток…………..7
  2. Музичний супровід як умова забезпечення ефективності засобів ритмічної гімнастики в процесі формування тілесно-рухової культури студенток…11

Висновки до першого розділу……………………………………………………...14

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЛОСЛІДЖЕННЯ …………………….16

* 1. Методи дослідження……………………………………………….........16
  2. Організація дослідження ……………………………………………………26

РОЗДІЛ 3 Експериментальне обґрунтування ефективності методики формування тілесно-рухової культури студенткОК засобами ритмічної гімнастики……………………..27

3.1. Зміст та методика процесу формування тілесно-рухової культури студенток засобами ритмічної гімнастики……………………………………………………27

3.2. Експериментальне обгрунтування ефективності методики формування тілесно-рухової культури студенток засобами ритмічної гімнастики…………..36

Висновки до третього розділу………………………………………………...........44

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ…………………………………………….......................46

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ…………………………………………………...49

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ………………………………..................51

**Вступ**

**Актуальність дослідження.** На основі сформованого десятиліттями технократичного підходу сучасне фізичне виховання орієнтує педагога на зміну тілобудови студентів. Відповідно до цього підходу, створені фундаментальні знання в галузі фізичної культури застосовуються переважно з утилітарною метою зовнішнього розвитку впливу на людину, без акценту на ціннісно-смислову складову педагогічного впливу, і скільки-небудь активну участь у цьому процесі самого студента.

Вітчизняна наука поруч своїх напрямів - аксіології людського тіла, що розвиває педагогіки у сфері фізичної культури, формування особистості цінностями фізичної культури, особистісної фізичної культури стверджує пріоритетність розвитку духовності людини, самоідентичності, ціннісне ставлення до свого тіла, його тілесно-рухового окультурення. Сучасна педагогіка непрофільного ВНЗ, що має значний потенціал розвиваючого впливу на тілесність людини, ґрунтується на «…застосуванні цінностей фізичної культури переважно з метою подолання наслідків гіподинамії, підтримання здоров'я та досягнення кондиційної фізичної підготовленості. У той же час фізична культура соціуму, її системоутворююча складова - тілесно-руховий культуру людини, є унікальний нормативний соціокультурний, за характером лінійний, безперервний і відносно незмінний гуманістичний за природою канал соціалізації сучасного студента» [3, 28].

Проте, у змісті процесів професійного становлення студента, його соціалізації та опосередкування культурою цивілізації його функцій, залишається поза зоною конструктивної уваги вузівської педагогіки одна з фундаментальних проблем - природоподібна життєдіяльність самого студента, його тілесне буття. Одухотвореність тілесності визначається такими ціннісними складовими як «…тілесно-рухова пластичність, естетичність, граціозність. Високий потенціал цілеспрямованого формування цих складових укладено у змісті оздоровчих видів рухової активності, заснованих на художньому мистецтві рухів, зокрема в ритмічній гімнастиці. У цій галузі пізнання акцент робиться на обґрунтування розвитку фізичних функціональних можливостей людини. При цьому недостатньо уваги приділяється науковому забезпеченню процесу формування компонентів тілесно-рухової культури, що становлять основу одухотвореності тілесності, не використовуються з цією метою можливості ритмічної гімнастики» [54].

Невід'ємним компонентом ритмічної гімнастики є музичний супровід. Можливості комплексної реалізації цінностей гімнастики та музики з цілеспрямованого формування компонентів тілесно-рухової культури студентки, її тілесної пластичності, естетичності та граціозності рухів поки що використовуються явно недостатньо. Музика в сучасній ритмічній гімнастиці є, за рідкісним винятком, своєрідним ритмічним придатком, руховим подразником [8].

При підборі музики для занять не завжди береться до уваги її художньо-естетична виховна цінність. Практично не враховується психофізіологічна природа музичного і моторного ритму, а також ритмічних процесів в організмі людини, важливість чого відзначалася в працях відомих вчених фізіологів та психологів І.М. Сєченова, І.П. Павлова та ін., дослідників музики М.С. Кагана та ін. Проблема наукового забезпечення процесу формування тілесно-рухової культури студентки, розвитку її складових - пластичності рухів, естетичності, граціозності за допомогою застосування цінностей ритмічної гімнастики поки що залишається без цілеспрямованого вирішення [54].

У процесі вивчення стану проблеми було виявлено такі протиріччя:

- з одного боку, наявність виділених у теорії основних компонентів фізичної культури людини (фізичного, духовного, інтелектуального), пріоритетності наукового обґрунтування та формування фізичної складової, а з іншого - невідповідно мала увага до знання та формування тілесно-рухових складових духовного компонента - пластичності рухів, їх естетичності та граціозності, що не може позитивно впливати на гармонійний розвиток тілесного та духовного в людині;

- з одного боку поліфункціональна значимість музики для людини, її неподільність з рухами в ритмічній гімнастиці, а з іншого нівелювання її ціннісного потенціалу, застосування їх у процесі занять переважно як засоби надання рухам ритмічного характеру, без урахування її психофізіологічного впливу на організм та неможливість її повноцінного використання у зв'язку з відсутністю знань про способи та підходи до підбору музики, як провідного компонента методики застосування засобів ритмічної гімнастики;

- з одного боку, наявність у ритмічній гімнастиці потенціалу для прояву та формування художнього мистецтва рухів, а з іншого недостатнє використання цього потенціалу через відсутність знань про змістовно-методичні підходи до цілеспрямованого формування в процесі занять елементів пластичності рухів, естетичності, граціозності, як складових тілесно-рухової культури людини. Зазначені протиріччя склали основу наукової проблеми, у межах якої виконувалося це дослідження. Вона зводиться до пошуку відповідей на такі питання: які теоретичні підстави та методичні особливості формування тілесно-рухової культури студентки, її компонентів засобами ритмічної гімнастики, які особливості методики.

**Об'єкт дослідження** - процес формування тілесно-рухової культури студенток у ході їхнього фізичного виховання.

**Предмет дослідження** - методика формування тілесно-рухової культури студентів непрофільного закладу вищої освіти засобами ритмічної гімнастики.

**Мета дослідження** полягала у теоретичній аргументації, розробці та експериментально-педагогічному апробуванні методики формування   
тілесно-рухової культури студенток засобами ритмічної гімнастики.

Для досягнення поставленої мети та підтвердження робочої гіпотези в ході дослідження вирішувалися **такі завдання:**

1. Визначити змістовні особливості та взаємообумовленість рухової пластичності, естетичності та граціозності як складових тілесно-рухової культури людини та показати потенційні можливості ритмічної гімнастики для їх формування.

2. Обґрунтувати напрями використання ритмічної гімнастики, виділити основні діючі фактори ритмічної гімнастики як засоби фізичного виховання та на основі їх застосування розробити методику формування тілесно-рухової культури студенток непрофільного вищого навчального закладу в процесі фізичного виховання.

3. Визначити критерії оцінки та експериментально обґрунтувати ефективність методики формування тілесно-рухової культури студенток у процесі занять ритмічною гімнастикою.

**РОЗДІЛ 1**

**ТІЛЕСНО-РУХОВА КУЛЬТУРА ЛЮДИНИ ТА ЗАСОБИ**

**ЇЇ ФОРМУВАННЯ У ДІВЧАТ**

* 1. **Зміст процесу формування тілесно-рухової культури студенток**

Найважливіша функція музики далеко не в повній мірі реалізується на заняттях ритмічною гімнастикою, при тій обставині, що гіпотетично, і перш за все на рівні формальної логіки, потенціал духовного впливу музики на людину, яка займається ритмічною гімнастикою надзвичайно високий [54].

В той же час фахівцями часто випускається із зони особливої ​​педагогічної уваги та найважливіша обставина, що музика є «…найбільше в світі мистецтво, покликане формувати духовність особистості, естетичність у всьому різноманітті її прояву, в тому числі в пластичності рухів під впливом занять ритмічною гімнастикою» [9]. Зазначене дає підстави для визначення особливого місця музики, хоча б для загальної музичної грамотності студенток в авторському експериментальному підході. Вважаємо, що знання про музику впливають на формування уявлень про її цінності, на появу висококультурного музичного смаку студенток, на духовність особистості [53].

Напрямок розвитку ритмічної гімнастики, при якому акцентується увага на формування тілесно-рухової пластичності і граціозності, естетичності як їх концентрованого прояву, вимагає пильної уваги до програмного забезпечення процесу занять, органічного відповідності рухового змісту і музики [2, 8].

Ефективному формуванню зазначених сторін духовності може сприяти «…застосування в ході занять не формально складених комплексів вправ, що виконуються також під формально підібрану музику, а створення і використання в заняттях комплексів-композицій ритмічної гімнастики як творів, заснованих на ретельному та творчому відборі музики і рухового змісту, надання їм взаємозумовленості, композиційної єдності. Зазначене - є одне з найважливіших умов можливого естетичного впливу музики на студенток. Це визначає важливість і доцільність грамотності і педагога і студентів в області рухового змісту і в сфері музичного оснащення комплексів-композицій ритмічної гімнастики» [54].

Вище сказане дозволяє вважати вельми доцільним попереднє пізнання студентками рухів ритмічної гімнастики, тобто до початку виконання цілісних композицій. Причому засвоєння вправ різних груп має здійснюватися в поєднанні з фрагментами попередньо підібраною музики або складеної музичної композиції. Такий підхід надає можливість розвитку ритмічної здатності студенток, накопичення психофізіологічного, тілесно-пластичного рухового досвіду, рухової реакції [44].

Поступовий рух від оволодіння сутністю рухово-музичних фрагментів до цілісного виконання композицій ритмічної гімнастики є однією з умов формування музично-ритмічного почуття, розвитку здатності людини активно відображати в рухах свої переживання змісту музики, відчувати емоційну виразність розвитку в часі музично-ритмічного руху [16].

Тілесно-рухова пластика людини є стійким генетично і соціально обумовленим його надбанням. При цьому рухова пластика піддається формуванню і корекції. Зміна тілесного стереотипу тягне за собою «…зміни і емоційно-чуттєвої складової фізичної культури особистості. Інструментарієм впливу на цю складову є цілеспрямована рухово-пластична підготовка, з таким же цілеспрямованим підбором засобів впливу, якими, безумовно, можуть бути і вправи ритмічної гімнастики, і рухової пластики. Зрозуміло, що цілеспрямованість застосування зазначеного обумовлена ​​створенням і застосуванням навчальної програми та адекватними способами її реалізації» [45].

Ритмічні рухові дії, що виконуються на тлі і в тісному ритмічної зв'язку з музикою, повинні бути не просто результатом, а «…умовою ритмічного і емоційного переживання музичного ритму як носія емоційно-змістовного компонента музики. Акцент спілкування на поступовість формування органічного сприйняття і відображення ритму тілесних рухів і ритму музики, реалізацію їхньої психофізіологічної взаємодії визначає гармонійність, взаємопроникнення рухів і музики як умови появи пластичності в рухах студенток» [69].

Особлива увага приділяється формуванню почуття музичного ритму, що має моторну і емоційну природу і заснованої на сприйнятті людиною виразності музики, визначається генетичної здатністю людини активно переживати, відображати тілесними рухами зміст музики і відчувати її емоційність, виразність [13].

Виходячи з психофізіологічної сутності впливу музики на людей, важливості ритмічного співвідношення рухів і музики, останню слід вважати, рівноцінним компонентом композиції ритмічної гімнастики, з, безумовно, таким же підходом до її створення [54].

При підборі музики, доцільно керуватися рядом принципів. Основоположним з них є принцип «…гармонійної інтеграції тілесно-рухових цінностей ритмічної гімнастики і музики з умовою її естетичної витриманості відповідно до ритмічного і змістовного характеру вправ» [54].

При підборі музики важливо дотримуватися правил: «…обов'язкове попереднє прослуховування музики, обраної для занять, обговорення її характерних особливостей з виявленням ритмо-художніх цінностей, з прийняттям колегіального рішення (педагог, студентки) по її застосуванню, що передбачає попередню і поточну загальну музичну підготовку студенток; підбір педагогом музики для безумовного її застосування, але з обов'язковим роз'ясненням студенткам ритмо-художніх, естетичних цінностей на основі достатнього володіння викладачем знаннями в цій сфері; підбір музики з урахуванням її терапевтичного, релаксаційного впливу на організм; підбір музики одного стилю для всієї композиції відповідно до рішення завдань формування естетичної і тілесно-рухової пластичності; створення музичного комплексу, що містить фрагменти мелодій одного або різних стилів, включаючи класичну музику, її аранжування, музику балетів, їх естрадні інтерпретації, танцювальні мелодії джазу, блюзу, румби, народних танців, психофізіологічну і педагогічну неприйнятність підбору музики агресивних стилів» [8, 70].

* 1. **Музичний супровід як умова забезпечення ефективності засобів ритмічної гімнастики в процесі формування тілесно-рухової культури студенток**

Вчені, досліджуючи роль і значення танцю в житті людини, відзначають, що танець «…відображає особистісні особливості і поведінкові моделі людини, структуру і характер його міжособистісних комунікацій, висвічує структуру і особливості взаємин в колективі, є засобом розвитку особистісних цінностей людини» [6, 9].

Вважаючи танець основою ритмічної гімнастики, мабуть, було б необачним їх ототожнювати. В наявної науково-методичної літератури з ритмічної гімнастики розкриваються специфічні особливості, що дають підстави вважати її унікальним видом тілесно-рухового і духовного вдосконалення [54].

Визначаючи ритмічну гімнастику з позицій фізіологічної суті, К. Купер називає її аеробікою і «серйозним тренуванням». При цьому він, як один із засновників ритмічної гімнастики, визначив одну з головних відмінних її сторін і дуже важливу в аспекті нашого дослідження: «музика береться тільки та, яка приносить задоволення», тобто в сукупності з тілесними рухами з'явиться почуття радості від приємних відчуттів, переживань, що, безумовно, пов'язане з духовністю людини і її компонентами, пластичністю, естетичністю, граціозністю [12].

Ритмічна гімнастика справедливо визначається як різновид гімнастики, яка дає людині м'язову радість, тонус нервової системи, бадьорість [54].

Є і досить спрощені визначення ритмічної гімнастики, наприклад, як та ж ранкова гімнастика, доповнена танцювальними елементами, з великою дозою бігу та стрибків, що виконуються під музику в швидкому темпі. Деякі автори вважають, що «…основою ритмічної гімнастики є експериментально створені комплекси цілеспрямованих фізичних вправ, що поєднуються з елементами гри, святковим характером обстановки, ошатною одягом, музичним супроводом» [42].

Деякі фахівці визначають базову аеробіку як ритмічну гімнастику, розроблену на синтезі загальнорозвиваючих вправ, бігу, підскоків, стрибків, забарвлених танцювальним стилем, виконуваних без пауз відпочинку, потоковим способом під музичний супровід [20]. Точка зору фахівців, які вважають танцювальність забарвленням інших вправ, на наш погляд, недооцінюють історичну роль танцю як основу ритмічної гімнастики. У зв'язку з цим дуже важливі погляди основоположників сучасної ритмічної гімнастики, їх ідеї, які виходять із XIX і початку XX століть.

Ф. Дельсарт, основоположник єдності гімнастики і ритмічного танцю, в 1983 році створив в Парижі курси сценічної виразності, в основі яких лежали елементи гімнастики та музичного ритму з акцентами впливу на тілесність людини і її психіку, безумовно, в позитивному аспекті. Слід підкреслити суть сценічної виразності занять ритмічною гімнастикою, як ми вважаємо, безпосередньо пов'язану з формуванням пластичності рухів. У свою чергу   
Ж. Демени визначає сутність ритмічної гімнастики як фізичні вправи динамічного характеру, засновані на рухах вільної пластики [46].

В кінці XIX початку XX століть відбуваються знакові події для ритмічної гімнастики. Ж. Далькроз, композитор і музикант в 1980-х роках створив курси ритмічної гімнастики при Женевської консерваторії.

У період 30-60-х років XX століття тенденція розвитку ритмічної гімнастики не відрізнялася активністю. Прояв активності її розвитку відноситься до початку 80-х років. Це час характерно появою нових популярних серед молоді танців, що і визначило формування в останні роки більше 50 напрямків її функціонування [42]. Найбільшою популярністю в 80-і роки користувалися танцювальні види ритмічної гімнастики, як в нашій країні, так і за кордоном, де особливу популярність мали програми ритмічної гімнастики   
Дж. Фонди (США), Л. Сен-Пол (Італія), С. Ром і М. Шарель (ФРН) та ін. [48].

У сучасній ритмічній гімнастиці розвиваються кілька базових напрямків. Це, перш за все, «…танцювальний, в змістовній основі якого - танцювальні рухи. Атлетичний напрямок характерний застосуванням відомої в основній гімнастиці групи загальнорозвиваючих вправ. Третій напрям - змішаний, як сукупність танцювальних рухів і атлетичних рухових дій. Кожний базовий напрямок передбачає вирішення наступних завдань: оздоровчих, естетичних, загальнорозвиваючих, реабілітаційних, психорегулюючих» [54].

Найбільшу увагу, як в практиці, так і в дослідженнях приділяється вирішенню оздоровчих та загальнорозвиваючих завдань [21, 61]. Другим, на думку дослідників, можна вважати реабілітаційний напрямок, де дуже мала кількість робіт була присвячена дослідженню впливу занять ритмічною гімнастикою на стан нервової системи і, як наслідок, - зняття нервово-психічної напруженості, зниження тривожності, підвищення емоційного тонусу, в цілому психічної задоволеності [67].

Фахівці пропонують застосовувати засоби ритмічної гімнастики для поліпшення стану серцево-судинної і дихальної систем [12]. В аспекті даного дослідження для нас представляє особливий інтерес думка ряду вчених, що носить або гіпотетичний, або рекомендаційний характер, але, тим не менш, сприймається нами як підстава для вирішення основних завдань нашого дослідження. Так, К. Купер, відомий американський фахівець в області оздоровчої фізичної культури відносить аеробні танці до засобів найбільш ефективного впливу на людей. Ритмічна гімнастика є важливим засобом естетичного виховання. Безперечною обставиною є виконання вправ ритмічної гімнастики з музичним супроводом або, як відзначається в багатьох публікаціях, «під музику» [13].

**Висновки до першого розділу**

1. У сучасній ритмічній гімнастиці є кілька базових напрямків. Це, перш за все, танцювальний, в змістовній основі якого - танцювальні рухи. Атлетичний напрямок характерний застосуванням відомої в основній гімнастиці групи загальнорозвиваючих вправ. Третій напрям - змішаний, як сукупність танцювальних рухів і атлетичних рухових дій. Кожний базовий напрямок передбачає вирішення наступних завдань: оздоровчих, естетичних, загальнорозвиваючих, реабілітаційних, психорегулюючих.
2. Фахівці зазначають, що аеробні танці відносяться до засобів найбільш ефективного впливу на організм людини, а ритмічна гімнастика є важливим засобом естетичного виховання. Безперечною обставиною формування тілесно-рухової культури студенток є виконання вправ ритмічної гімнастики з музичним супроводом або, як відзначається в багатьох публікаціях, «під музику» .
3. При підборі музики, доцільно керуватися принципом гармонійної інтеграції тілесно-рухових цінностей ритмічної гімнастики і музики з умовою її естетичної витриманості відповідно до ритмічного і змістовного характеру вправ.
4. При підборі музики важливо дотримуватися наступних правил: обов'язкове попереднє прослуховування музики, обраної для занять, обговорення її характерних особливостей з виявленням ритмо-художніх цінностей, з прийняттям колегіального рішення (педагог, студентки) по її застосуванню, що передбачає попередню і поточну загальну музичну підготовку дівчат-студенток; підбір педагогом музики для безумовного її застосування, але з обов'язковим роз'ясненням студенткам ритмо-художніх, естетичних цінностей на основі достатнього володіння викладачем знаннями в цій сфері.
5. Психофізіологічна сутність впливу музики на тих, що займаються, полягає в наступному:

- ритм музики визначає характер ритмічних тілесних рухів, що дозволяє вважати музику паритетним компонентом комплексу композиції вправ ритмічної гімнастики;

- музика у поєднанні з вправами при правильному їх доборі може надавати значний позитивний вплив на системи та функції організми;

- з психофізіологічного погляду музика деяких сучасних стилів (хеві-метал, важкий рок, рок-н-рол) діє руйнівно не тільки на ЦНС, але й інші життєзабезпечувальні системи та функції організму і є неприйнятною як компонент ритмічної гімнастики.

1. У процесі формування тілесно-рухової культури студенток ритмічні рухові дії, що виконуються на тлі і в тісному ритмічної зв'язку з музикою, повинні бути не просто результатом, а умовою ритмічного і емоційного переживання музичного ритму як носія емоційно-змістовного компонента музики.

**РОЗДІЛ 2**

**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

* 1. **Методи дослідження**

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань було реалізовано методи теоретичного та науково-експериментального пізнання. Теоретичний пошук представлений оглядово-аналітичним, оглядово-критичним методами та теоретичним аналізом.

Оглядово-аналітичний метод реалізовувався у процесі добору та вивчення літературних джерел на тему дослідження, з подальшою обробкою та систематизацією вивченого матеріалу.

Оглядово-критичний метод дав можливість на основі оглядово-аналітичної частини представити авторські міркування про ступінь розробленості досліджуваної проблеми та сформулювати відповідні окремі висновки.

Реалізація методу теоретичного аналізу дозволила сформулювати авторське бачення проблеми, уточнити і конкретизувати прикладність базових для даного дослідження понять, накреслити шляхи, пов'язані з вирішенням виділених суперечностей.

Теоретично обґрунтовані зміст, форми та етапи досягнення мети дослідження знайшли відображення в авторській методиці формування тілесно-рухової культури у процесі занять ритмічною гімнастикою. Природно, підтвердження ефективності цієї методики було пов'язано з пошуком валідної (адекватної цілям) критеріо-оціночної основи цього формування.

Як додаткові емпіричні методи застосовувалося інтерв'ювання та бесіди зі студентами. Як відомо, інтерв'ювання є методом отримання інформації в ході вербального спілкування, в нашому випадку, між магістранткою-експериментатором і студентками, що формують тілесну пластичність своїх рухів. Цей метод був використаний нами для отримання відомостей про наявність у студенток мотивації до вдосконалення своєї тілесності, пізнавального інтересу до музики, поєднання того й іншого в процесі занять ритмічною гімнастикою.

Педагогічні спостереження автора за особливостями становлення тілесно-рухової культури студенток, що займаються ритмічною гімнастикою, емпіричний аналіз ознак формування рухових стереотипів, а також результати теоретичного пошуку підтвердили дійсність низки виявлених протиріч, правомірність умов, під час реалізації яких вони можуть підтвердитися. Необхідність перевірки спроможності робочої гіпотези зумовило планування та здійснення педагогічного експерименту.

Мета педагогічного експерименту полягала у отриманні емпіричних даних, що доводять правомірність сформульованих раніше приватних теоретичних висновків та ефективність розробленої нами методики формування тілесно-рухової культури студенток.

Мета визначила завдання експериментального дослідження:

- обґрунтування методів та загальної схеми експерименту;

- обґрунтування показників успішності процесу педагогічного формування;

- підбір діагностичного інструментарію;

- реалізація розробленої методики педагогічного формування;

- вимірювання результатів формування (виконання первинного (констатуючого) і вторинного (підсумкового) зрізів експериментальних даних);

- опрацювання експериментальних даних;

- оцінка змін, що сталися під впливом педагогічного формування;

- якісний та кількісний аналіз, педагогічна інтерпретація результатів експерименту.

Вимірювання результатів формування здійснювалося на основі методів тестування, експертної та скринінгової оцінки значущих для вирішення проблеми дослідження рухових якостей студенток. Тестом була конкретна рухова задача. Оцінкою – результат виконання цього завдання.

Експертний метод в контексті нашого дослідження – «…це комплекс логічних і математичних процедур, спрямованих на отримання інформації, її аналіз та узагальнення з метою підготовки та прийняття рішення про рівень сформованих у студенток, які займаються ритмічною гімнастикою, фізичних (рухових) якостей. Суть методу полягає у проведенні експертами аналізу проблеми з якісною та кількісною оцінкою суджень та формальною обробкою результатів індивідуальних експертних оцінок [1, 39].

Як відомо, метод експертних оцінок дозволяє «…аналізувати складні педагогічні процеси, явища або ситуації, які характеризуються, в основному, якісними, не формалізованими ознаками (що ускладнює їх аналіз та оцінку)» [37]. Метод експертних оцінок застосовувався в дослідженні для оцифрування рівня та ранжування найбільш істотних факторів за наведеними нижче критеріями, що впливають розвиток тілесно-рухової пластичності cтуденток.

Метод експертних оцінок у нашому дослідженні мав логічно взаємопов'язані етапи, що стали основними кроками педагогічної експертизи.

Початковий етап (організація експертизи) включав:

- постановка мети та завдань гуманітарної експертизи (постановка проблеми);

- розподіл міри відповідальності, повноважень та прав групи експертів;

- визначення термінів експертизи;

- підбір фахівців (експертів), виявлення рівня їхньої компетентності.

Попередній етап експертизи включав збирання даних, проведення дослідницької роботи, пов'язаної з актуалізацією експертної оцінки, аналізом наявного експериментального матеріалу. Основний етап експертизи - групове опитування експертів (усне), оформлення протоколу експертної оцінки.

Як експерти виступили досвідчені викладачі кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету, не задіяні в реалізації експериментальної методики формування тілесно-рухової культури.

Експерти оцінювали необхідні показники відповідно до п'ятибальної порядкової (рангової) шкали. Така шкала реалізує розподіл випробуваних за ступенем виразності у них досліджуваного ознаки. Кожна студентка в результаті оцінювання, займала своє місце (ранг) серед інших. І хоча загальний результат оцінювання обмежувався визначенням відношення «більше - менше», він цілком достатній для вирішення завдань нашого дослідження.

П'ятибальна шкала звична для освітянина. Однак її недолік полягає в тому, що «…інтервали між «поділами» цієї шкали не рівні одна до одної. Наприклад, якщо один випробуваний отримує оцінку два, а інший - 4, то це не означає, що оцінювана ознака виражена у другого випробуваного вдвічі більше, ніж у першого. Тому некоректно складати, віднімати, множити, ділити порядкові місця (ранги) чи з допомогою обчислювати середнє арифметичне. При статистичній обробці даних у межах цієї шкали ми обмежувалися встановленням моди. Іншими словами, якщо два експерти виставили оцінку «4», а один - «3», то результуючою оцінкою була оцінка «4»» [37]. Така обробка результатів оцінювання дала нам можливість диференціювати тих, хто займається групами, у яких спостерігалася різна виразність тієї чи іншої ознаки. Враховуючи цю обставину, особливу увагу експертів ми звертали на обґрунтованість оцінки, що виставляється відповідно до заздалегідь встановлених ознак.

Сутність методу скринінгової оцінки полягав у «…візуальному, не явному спостереженні експерта за особливостями рухового стереотипу, що займаються в процесі групових занять ритмічною гімнастикою і уявному зіставленні цього стереотипу з відомими з його практики тілесно-руховими прототипами» [39]. Зазначений метод завжди був популярний у рухових сферах людської діяльності. Так, наприклад, досвідчений педагог, спостерігаючи за проявом рухових навичок того, хто навчається на заняттях фізичними вправами, інтуїтивно «схоплює» і безпосередньо усвідомлює характер проявів його особистості.

Обробка отриманих в ході досліджень даних проводилась за допомогою методів математичної статистики, описаних в спеціальній літературі. При цьому вираховувались «…наступні показники:

(Мх)- середнє арифметичне;

(±m)- похибка середнього арифметичного;

(Sх)- стандартне відхилення середнього арифметичного;

(V)- коефіцієнт варіації;

(Хmin-Хmax)- розмах вapіaції;

(r)- показник кореляції;

W – коефіцієнт конкордації;

Вірогідність різниці між середніми величинами визначалась за критерієм Стьюдента. Достовірність вважалась суттєвою при 5% рівні значимості р<0,05, що визнається досить надійним показником в педагогічних дослідженнях» [1, 25].

Статистична обробка пpоводилaся сучасними статистичними методами, які забезпечують аналіз вимірів, поданих як у кількісній, так і в якісній шкалах.

В коpеляційному aнaлізі вpaховувaлaсь ноpмaльність pозподілу вибіpки, в зaлежності від чого викоpистовувaлись aбо пapaметpичний, aбо непapaметpичний методи.

Відповідно до загальними завданнями дослідження мета педагогічного експерименту полягала в доказі ефективності експериментальної методики формування тілесно-рухової культури студенток КГ та ЕГ.

Об'єктивно незалежною змінною педагогічного експерименту була методика формування тілесно-рухової культури, реалізована на заняттях ритмічною гімнастикою в експериментальній. У контексті виділеної проблеми дослідження як основні залежні змінні експериментального дослідження нами виділено мотивацію тих, хто займається заняттями ритмічною гімнастикою, рівень їх загальної фізичної підготовленості та рівень сформованої їх тілесно-рухової культури.

У дослідженні була реалізована традиційна схема педагогічного експерименту, що включає:

- первинний (констатуючий) вимір проявів залежних експериментальних змінних;

- педагогічний вплив на студенток експериментальної групи у формі реалізації програми формування тілесно-рухової культури;

- повторний вимір проявів залежних експериментальних змінних показників;

- порівняння результатів первинного та вторинного вимірювань;

- формулювання висновків про ефективність здійсненого педагогічного впливу.

Кінцева мета експериментального дослідження не могла бути досягнута без проходження ряду проміжних етапів:

- пробно-пошукового експериментування, в ході якого здійснювали вибір, обґрунтування та апробація критеріїв та методик оцінки залежних змінних, з'ясування сили зв'язку складових тілесно-рухової культури;

- констатуючого експерименту, у ході якого здійснено первинний контрольний зріз залежних експериментальних змінних, оцінка значущості відмінностей у вихідному рівні тілесно-рухової культури студенток, які займаються ритмічною гімнастикою в контрольній та експериментальній групах;

- формуючого експерименту, в ході якого здійснені розробка і реалізація програми педагогічного впливу на студенток експериментальної групи, повторний зріз залежних експериментальних змінних у студенток експериментальної та контрольної груп;

- узагальнюючої частини педагогічного експерименту, у ході якої здійснено оцінку значущості відмінностей у повторному зрізі експериментальних змінних у студенток контрольною та експериментальною груп.

У пілотажному (пробно-пошуковому) експерименті взяли участь двадцять дівчат. Учасники пілотажного дослідження спеціально не відбиралися. У формувальному експерименті взяли участь дві групи студентів першого курсу по 10 осіб у кожній групі. Одна група була контрольною, друга експериментальною. Спеціального підбору студентів у групи також не здійснювалося.

Достовірність висновків, отриманих у результаті аналізу даних та його інтерпретації, забезпечувалася методами статистичної обробки.

Наполегливість студенток оцінювалася 5 балами, якщо:

- відвідуваність занять близька до 100%;

- рівень моторної напруженості на заняттях високий (сильне почервоніння або незначне поблідніння шкіри обличчя, слабко виражене синюшне забарвлення губ, незначна пітливість, сильно прискорене, поверхневе дихання через рот, окремі глибокі вдихи, що змінюються безладним диханням. ), незначне похитування тіла (короткочасна втрата рівноваги);

- винятковий пізнавальний інтерес до ритмічної гімнастики (читає спеціальну наукову літературу, розмірковує, деталізує, аналізує, оцінює, зважує, зіставляє, враховує, обгрунтовує, планує, прогнозує, прораховує, сумнівається). Наполегливість студенток оцінювалася 4 балами, якщо: відвідуваність занять близька до 95%;

- рівень моторної напруженості на заняттях вище середнього (значне почервоніння шкіри обличчя, слабко виражене рожеве забарвлення губ, значна пітливість, прискорене поверхневе дихання через рот);

- високий пізнавальний інтерес до ритмічної гімнастики (читає популярну літературу, розмірковує, деталізує, аналізує, співставляє, враховує, обґрунтовує, планує, прогнозує).

Наполегливість студенток оцінювалася 3 балами, якщо:

- відвідуваність занять близька до 90%;

- рівень моторної напруженості на заняттях середній (почервоніння шкіри обличчя, пітливість, дихання через рот);

- помірний пізнавальний інтерес до ритмічної гімнастики (замислюється, обговорює, радиться, цікавиться думкою інших, погоджує, зондує, збирає відповідну інформацію).

Наполегливість займається оцінювалася 2 балами, якщо:

- відвідуваність занять близька до 80%;

- рівень моторної напруженості на заняттях нижче середнього (легке почервоніння шкіри обличчя, прискорене дихання через ніс);

- не високий пізнавальний інтерес до ритмічної гімнастики (замислюється, обговорює).

Наполегливість займається оцінювався 1 балом, якщо:

- відвідуваність занять близька до 70%;

- рівень моторної напруженості на заняттях низький (пітливість особи, переважно спокійне дихання через ніс);

- ознаки пізнавального інтересу до ритмічної гімнастики відсутні.

Зазначимо, що траплялися такі випадки, коли оцінка одного з експертів значно відрізнялася від оцінок інших експертів.

Ми розглядали ці випадки не як артефакти, бо як природні робочі моменти, пов'язані з труднощами оцінки наполегливості.

Якщо така ситуація виникала, результуюча оцінка пізнавально-пошукової активності учня визначалася за принципом так званого «відомості оцінок».

Основні риси цього принципу у роботі наших експертів зводилися до наступного. Спочатку «…кожен експерт давав свою оцінку пошуково-пізнавальної активності займається. При суттєвому розбіжності оцінок кожен експерт аргументував свою оцінку. Вислухавши аргументацію, кожен експерт коригували свою оцінку та її обґрунтування. Якщо оцінки розходилися, то кожен експерт здійснював повторну аргументацію. Формулювання індивідуальних думок повторювалося до тих пір, поки експерти не знаходили єдину остаточну оцінку» [37].

Таким чином, експертна оцінка стала теоретично надійним показником наполегливості кожної студентки в оволодінні вправами ритмічної гімнастики.

Як зазначено вище, як другj] залежної змінної нами розглядалася загальна фізична підготовленість cneltynjr, яка проявляється в таких фізичних якостях як сила і швидкість рухових дій. Для оцінки сили та швидкості були використані обов'язкові тести фізичної підготовленості студентів [39].

Як показано вище основними показниками пластичності рухової дії є рухливість суглобів, координованість рухів, закінченість і виразність рухових дій.

Теоретичний аналіз поняття «координованість рухів показав, що тестування цієї якості рухової дії значно складніше за тестування рухливості суглобів. Для спрощення цього завдання оцінюють основні складові координованості: стійкість рівноваги та когерентність (узгодженість).

Як показано в розділі 1, здатність людини до підтримки рівноваги власного тіла, як правило, розглядається як одна з найважливіших складових його координаційної здатності. Тому при тестуванні координації поряд з когерентністю рухової дії окремо оцінюється здатність людини до підтримки рівноваги.

У спортивній практиці відомі різноманітні тести для дослідження рівноваги. Наприклад, тест рівноваги на гімнастичній колоді, на тензометричній платформі, на стабілізаторі та інші. Проте вони потребують додаткового, як правило, складного технічного забезпечення.

У наших дослідженнях для тестування стійкості рівноваги використано досить апробовану «пробу Ромберга», суть якої полягає в тому, щоб, поставивши ступні на одній лінії (носок правої біля п'яти лівої ноги), стояти, утримуючи рівновагу.

Критерії для оцінки стійкості такі:

- оцінка "2" (або "1", якщо не встояв) - стояти в позі руки внизу вздовж тулуба 15 с;

- оцінка «3» - стояти ще 15 секунд у позі руки вперед;

- оцінка «4» - заплющити очі та стояти у позі руки вперед ще 15 с;

- оцінка «5» - стояти ще 15 с у тій же позі з нахилом голови назад, заплющивши очі.

Рухову когерентність зазвичай оцінюють, спостерігаючи за виконанням випробуваними вправ пов'язаних з необхідністю узгодження довільних рухів. Враховуючи це, ми також оцінювали загальну рухову когерентність, спостерігаючи за виконанням найпростіших тестових рухових вправ учнями.

Когерентність рухових дій оцінювалася трьома експертами-викладачами. При відборі вправ ми виходили з того, що вони повинні бути різними за ступенем складності, доступними для студентки, що не має спеціального рухового досвіду, включати асиметрично узгоджені рухи рук, ніг і голови. При виставленні оцінки експерти звертали увагу на узгодженість, швидкість та амплітуди рухів, пропорційність зусиль.

Використовувалася наступна методика оцінювання рухової когерентності. Після вказівки номера та показу кожної вправи вона вивчалася з підгрупою з 7-9 осіб. Кожна вправа двічі виконувалася за викладачем у повільному темпі, один раз у середньому та один раз у швидкому темпі. Далі надавалося 30 с для самостійного тренування. Контрольне виконання вправ здійснювалося один раз в середньому і один раз у швидкому темпі.

Найважливішими проявами тілесної пластичності є завершеність і виразність рухового дії. Основними ознаками завершеності рухової дії є узгоджені рухи тіла, великих і дрібних ланок рук і ніг. Завершеність рухової дії оцінювалася за п'ятибальною шкалою на основі скринінгових спостережень.

Виразність рухових дій займається вправами ритмічної гімнастики виявляється у його вмінні використовувати рухову символіку власного тіла. При такому розумінні виразності критерієм її оцінки може бути ступінь розуміння цієї символіки іншою людиною (експертом). Виходячи з цього, для оцінки виразності ми використовували також як і під час тестування рухової когерентності метод експертної оцінки. Більше того, в процесі тестування виразності рухової дії студентка повинна була виконати ті ж координаційні вправи, але, перший раз - в образі малолітньої дитини, другий раз - в образі робота і втретє - в довільному образі. Оцінка виразності рухової дії так само як і при вимірі когерентності здійснювалася трьома експертами по п'ятибальній системі.

Таким чином, у процесі педагогічного експерименту оцінювалося сім показників: мотивація до оволодіння вправами ритмічної гімнастики; сила; швидкість; стійкість рівноваги; когерентність рухів; завершеність і виразність рухових дій.

* 1. **Організація дослідження**

Дослідження здійснювалося в Західноукраїнському національному університеті з жовтня 2021 року по листопад 2022 року. В експерименті приймало участь 20 студенток 1-го курсу: КГ – 10 осіб, ЕГ – 10 осіб. Дослідження здійснювалося поетапно на основі існуючих уявлень про організацію, методологію та методику наукових досліджень у галузі педагогіки та теорії фізичного виховання.

На першому етапі (жовтень 2021 р. – січень 2022 р.) визначалися проблема та тема дослідження, вивчався стан проблеми в теорії та практиці, у педагогічній, психологічній та музичній літературі, що відноситься до теми дослідження. Аналізувався вітчизняний та зарубіжний досвід в організації та змісті занять з ритмічної гімнастики взагалі і зокрема дівчат студентського віку. На основі отриманої інформації створювався комп'ютерний банк даних з подальшим формуванням наукової проблеми, в рамках якої розроблялася тема, визначалися об'єкт, предмет дослідження, ціль та завдання, теоретичні основи, методологічні підходи, інструментарій дослідження.

Уточнювалися організаційно-педагогічні умови реалізації робочої гіпотези, здійснювалася попередня підготовка студенток для участі в експерименті, педагогічного та експертного складу викладачів для участі в запланованих формах експерименту. Відпрацьовувалися організаційні підходи до педагогічного експерименту, обґрунтовувалася його сутність, інструментарій, розроблялася загальна схема.

На другому етапі (лютий-липень 2022 р.) реалізовувалась загальна схема педагогічного експерименту. У цей період перевірялася ефективність авторського підходу щодо формування тілесно-рухової культури студентки.

На третьому етапі (серпень-жовтень 2022 р.) на основі отриманого фактичного матеріалу була здійснена його статистична обробка, узагальнення та систематизація, оформлення дипломної роботи та супутніх матеріалів з її захисту.

**РОЗДІЛ 3**

**Експериментальне обґрунтування ефективності методики формування тілесно-рухової культури студентОК засобами ритмічної гімнастики**

**3.1. Зміст та методика процесу формування тілесно-рухової культури студенток засобами ритмічної гімнастики**

Метою експерименту була перевірка ефективності авторського педагогічного підходу з формування тілесно-рухової культури студенток, заснованого на застосуванні спеціально розробленої авторської методики з переважним використанням засобів ритмічної гімнастики.

Зміст і хід експерименту були орієнтовані на вирішення наступних основних завдань:

- оволодіння знаннями про ритмічну гімнастику як оздоровчий і розвиваючий вид рухової активності студенток і, таким чином, створення передумов для формування усвідомлених мотивів і потреб у фізичному вдосконаленні, формуванні тілесно-рухової культури за допомогою розвитку пластичності рухів як її духовного компонента;

- оволодіння елементарними знаннями про музику та особливості її органічного зв'язку з вправами ритмічної гімнастики, як важливою умовою формування пластичності рухових дій;

- оволодіння базовими вправами ритмічної гімнастики та елементарними вправами рухової пластики як умови та передумови цілеспрямованого формування тілесно-рухової пластичності;

- досягнення гармонійної інтеграції рухових цінностей ритмічної гімнастики, елементарної пластики та музики як умови успішного розвитку пластичності рухових дій у студенток;

- сприяння формуванню духовного компонента тілесно-рухової культури студентки у вигляді розвитку її рухової пластичності як елемента естетичності. У процесі педагогічного експерименту реалізовувалися методичні особливості спеціально розроблена методики, як складова нашого методичного підходу. Основна частина авторської методики складалася з трьох частин: теоретичної, практичної, контролю якості підготовленості учасників експерименту.

В даний час у науково-педагогічному співтоваристві формується широкий культурологічний погляд на фізичну культуру як явище, в основі якого лежить «…рівноцінне співвідношення між значимістю та формуванням фізичного та духовного компонентів фізичної культури особистості. Цінність як фізичного, і духовного компонентів визначається їх інтелектуальним, знаним наповненням» [11, 50]. Зазначене, досить переконливо представлене в ряді наукових досліджень, дає підставу звернути особливу увагу на теоретичний аспект розробленої методики, що, як показало всебічне дослідження стану проблеми, поки не було предметом особливої ​​уваги як дослідників, так і практикуючих педагогів. У зв'язку з цим питанням формування знань в методиці приділялася особлива увага. Теоретична частина методики складається з трьох розділів. Перший розділ «Знання про ритмічну гімнастику» містить у собі основні відомості про фізичну культуру як феноменальне, соціальне явище, про фізичну культуру особистості та головних її складових: тілесно-рухового (фізичного), духовного та об'єднуючого їх інтелектуального компонентів.

Особлива увага у першому розділі та загалом в розробленій методиці приділялася дефініціям понять та їхніх співвідношень. У цьому розділі представлена ​​характеристика аеробіки як явища, історія та різновиди ритмічної гімнастики, вплив занять нею на систему та функції організму людини. Виділяються історично сформовані групи вправ ритмічної гімнастики.

У зв'язку з тендерним аспектом дослідження та віковим цензом студенток, представлені їх характерні психофізіологічні особливості як основа для застосування цих даних у процесі організації та проведення занять у рамках педагогічного експерименту та акцентуації студенток рефлексією власної рухової активності.

Теоретичний розділ включає відомості, спрямовані на формування у студенток творчого ставлення до занять за допомогою створення уявлень про комплекс та композицію вправ ритмічної гімнастики. Важливим аспектом вирішення приватних завдань педагогічного експерименту було створення уявлень у студенток гармонією тілесних рухів і музики як головної цінності ритмічної гімнастики при формуванні тілесно-рухової культури.

Самоконтроль стану організму під впливом психофізичного навантаження є однією з тем теорії ритмічної гімнастики, як і питання особистої гігієни та гігієни місця занять. Окрема тематична увага у розділі приділялася питанням засобів та способам відновлення організму після кожного заняття. З урахуванням сучасної проблеми здоров'я молодих людей і з необхідністю передбачення несприятливих ситуацій, передбачена тема про протипоказання для занять ритмічною гімнастикою.

Розділ 2 першої частини методики «Знання про тілесно-рухову пластику» спрямований на оволодіння студентками знаннями про рухову пластичність як усвідомлену емоційно-чуттєву складову фізичної культури особистості, про рухову пластичність як перетворену якість рухової дії взагалі і в ритмічної гімнастики зокрема. Матеріал такого характеру дало можливість створити уявлення про виразність пластичних тілесних рухів і про елементарну біомеханіку пластичного рухового дії.

У сукупності зміст першого та другого розділів методики своєю спрямованістю покликаний створити у студентки уявлення про тілесно-рухові можливості засобів ритмічної гімнастики та пластики, про їх цінності, що дозволяють надати руховій активності дівчини нової внутрішньої духовної та зовнішньої естетичної властивості.

Матеріал розділу 3 «Елементарні знання про музику» своєю основною спрямованістю служить придбанню студенткою загальної грамотності в галузі музики як мистецтва, з оволодінням специфічними знаннями стосовно особливостей ритмічної гімнастики і процесу формування пластичності рухів. Насамперед, вивчалося питання про музикальне мистецтво як феномен людської діяльності. Найпростіші, але необхідні знання, що визначають усвідомлене відношення того, хто навчається до процесу формування рухової пластичності, полягає в освоєнні сутності базових понять, чому відводиться безумовне місце в кожній із семи тем цього теоретичного розділу. У ньому була представлена ​​інформація про дефініції основних музичних понять: «мелодія», «мелодійний малюнок», «мелодійна вершина», «кульмінація» та «регістри» та ін.

Особлива увага приділяється музичному ритму і темпу, співвідношенню з такими ж поняттями, представленими в теорії фізичної культури. У темах розділу надано місце таким базовим поняттям як «ритмічний малюнок», «метр», «метроритм», «темпоритм» та ін. Приділяється увага питанням темпу та динамічного відтінку музики, побудові музичного твору.

В аспекті завдань даного дослідження важливою для усвідомлення сутності динаміки пластичності є тема, що дозволяла отримати знання про основні засоби музичної виразності і за допомогою цього розвивати виразність у рухових діях.

У свою чергу, органічний взаємозв'язок тілесно-рухової та музичної виразності ґрунтувався на почутті задоволеності стилем, характером музики і, насамперед, на знанні музичних стилів, їх відмінних естетичних цінностей. Уявлення про відмічене дає зміст заключного розділу про музичні знання.

Практична частина експериментальної методики складався із шести розділів. Перший з них «Елементарні вправи тілесної пластики» займає пріоритетне місце, що обумовлено цільовою установкою дослідження, а так само тією обставиною, що особливості тілесної пластики, характерні для вправ першого розділу, поширювалися на наступні групи вправ ритмічної гімнастики.

Не вимагає доказу та обставина, що тілесно-рухова пластика у всій сутності її дефініції та прояву завжди була і є фундаментальною складовою хореографічних вправ. Це було підставою для відбору та включення до розробленої методики окремої групи елементарних вправ тілесної пластики, керуючись науково-теоретичними джерелами, що відображають їхній зміст та методичні особливості навчання їм [36, 44].

Відповідно до змісту першого розділу практичної частини методики освоювалися основні хореографічні позиції рук, кистей, ніг. Далі в цій частині методики представлені вправи, згруповані за принципом рухів частинами, ланками тіла для кисті, рук, тулуба, ніг. Безумовно, абсолютна більшість цих вправ, як і наступних груп, несуть у собі хореографічну спрямованість, що дозволяє створювати у студентки початкові, базові уявлення про пластичність рухів. Змістом першого розділу передбачається оволодіння специфічними кроками, стрибками, рівновагами.

Наприклад, специфіка вправ на рівновагу полягала в унікальній можливості відчуття студентками «пробудження» пластики тіла, що «спало» в генетичних коморах людського організму. Завершували перший розділ групи вправ «повороти» і «елементи народних танців». Включення в авторську методику зазначених вправ обумовлено прагненням автора надати процесу занять ритмічної гімнастикою полікультурний характер з використанням та розвитком цінностей тілесно-рухової, танцювальної хореографії різних етносів.

«Школа рухів ритмічної гімнастики» як другий розділ практичної частини розробленої методики складався з 8 груп вправ. В основу цих груп увійшли вправи, рекомендовані для базової підготовки студенток низкою наукових та методичних праць [11, 12, 42, 47]. Перші три групи вправ містили різновиди ходьби, бігу, стрибків, виконаних дома, з переміщенням, у різному темпі та різних поєднаннях заданому музикою ритмі виконання.

Група вправ малої акробатики складена автором та включена до розробленої методики на основі узагальненого та власного досвіду педагогічної діяльності та результатів пошукового експерименту. Вона містить різного роду перекати, стійки на лопатках, перевороти боком, тобто такі вправи, які доступні для виконання на жорсткій опорі, на килимках, але, тим не менш, істотно впливають на системи та функції організму.

Група елементарних загальнорозвивальних вправ своєю назвою зумовлювала їхнє призначення. Вона складалася із вправ для м'язів рук, ніг. Вправи для м'язів тулуба поділялися за впливом м'язи передній, бічний і задній поверхні, виконуваних з різних вихідних положень. Цим же розділом передбачено засвоєння вправ для м'язів тазово-поперекової області.

До групи танцювальних вправ були включені елементи та цілісні мікрокомпозиції латиноамериканських танців: пасодобль, ча-ча-ча, меренга. Підставою для включення цих танців у програму був величезний досвід їхнього застосування у сфері ритмічної гімнастики, як найбільш затребуваних за своєю ритмовою структурою та емоційним забарвленням. Це ж характерно і для групи джазових танців: бі-боп; бугі вугі; класичний рок-н-рол; чарльстон; твіст; шейк, які представлені в експериментальній методиці їх елементами та цілісним наповненням.

До інноваційних можна віднести дії автора щодо включення до програми елементів народних танців у формі танцювальних кроків, таких як приставний, змінний, крок підскоком, крок галопу, польки, вальсу та ін., що не практикується на заняттях ритмічною гімнастикою. Підставою для включення цих елементів у програму послужив досвід реальної можливості застосування засобів народного танцювального мистецтва в заняттях з ритмічної гімнастики і, зокрема, народного, що історично склався, за характером, досвіду позитивного їх впливу на формування пластичності рухів у виконавців танців. Характерною особливістю чотирьох розділів практичної частини методики стала їх загальна спрямованість на зв'язок рухових дій з музикою.

У розділі 3 практичної частини авторської методики «Вправи на зв'язок ритму рухових дій з ритмом музики» були представлені обґрунтовані в наших роботах вправи, спрямовані на навчання передачі рухами ритмового малюнка музичного твору. Окремою групою дано вправи на відтворення за характером музики специфічних рухів танців, таких як пасодобль, самбо, ча-ча-ча, твіст, шейк та ін.

Вправи, дані у розділі 4, спрямовані на зв'язок рухів з мелодією музики і призначені для навчання передачі рухами різних напрямків мелодійного малюнка. Наприклад: висхідний і низхідній - плавні, хвилеподібні рухи руками вгору і вниз у відповідності з напрямками мелодійного малюнка.

Найважливішим практичним розділом розробленої методики є: «вправи на зв'язок рухових дій з темпом музики». Ці засоби призначені для оволодіння технікою передачі рухами різного темпу і темпу-ритму. Цей розділ заснований на поступовому ускладненні вправ, що виконуються в різному темпі, з різними переходами з одного на інший відповідно до зміни темпу музики, зі вступом вправою в звучить темп музики. Третя частина експериментальної методики «Вправи–тести для контролю ефективності оволодіння тілесно-руховою пластичністю» призначена для вихідного, поточного, етапного та заключного контролю ефективності навчально-тренувальної діяльності студенток.

Для розвитку пластики рук ефективне застосування вправ з так званою хвильовою технікою виконання. Це «хвилі пальцями», «хвилі рукою», «віяло», «метелик» та «вогонь». "Хвиля пальцями" як така формувалася пальцями по черзі, починаючи з мізинця або з великого пальця, "запусканням хвилі" кожним пальцем окремо, на початку з напрямку від себе, а потім до себе. У дослідженнях підкреслювалося, що виконання рухів хвильового характеру викликає труднощі навіть у студенток, що спеціалізуються в музиці та хореографії. Ці, на перший погляд, прості вправи найкраще відображали не тільки рівень розвитку дрібної моторики, але й свідчили про той чи інший ступінь прояву м'язової чутливості.

Хореографічна вправа «віяло» представляла собою інтегрований хвильовий рух усім пензлем, у якому ключову роль грала робота зап'ястя. Вправа «метелик» включала одночасне здійснення рухів кистями рук у формі «хвилі». Зап'ястя рук накладалися один на одного бічними поверхнями, і, починаючи рух від зап'ястя, відтворювалася «хвиля» кожною рукою у зворотному напрямку. У вправі «лілія» інтегрувалося все різноманіття можливих хвильових рухів кистями.

У руховому аспекті це відображалося у складанні рук долонями один до одного, пальцями вгору, і виконанні хвилеподібних рухів кистями у напрямку догори. Досягнув поверхні водної гладі «бутон лілії» розпускався за допомогою розбіжності долонь через зворотну «хвилю» один від одного, при цьому зап'ясті залишалися з'єднаними. Відомо, що до вечора лілія закривається, одночасно збираючи всі свої пелюстки в бутон - кисті синхронно зближуються, пальці збираються в конусоподібну форму. У цій вправі синтезувалися і проявлялися «багатомірність» пластики рук, яскрава семантична аналогія, що спонукала нових пластичних рішень і творчим пошуком студенткам у процесі занять ритмічною гімнастикою.

Аналогічним за своєю спрямованістю і значущістю була вправа «вогонь», яке полягала у хвилеподібному русі кистей, що поперемінно переміщуються відносно один одного у верхньому та нижньому напрямках. Досягнення ілюзії «вогню» проявлялося в зчленованому гармонійному русі у всіх суглобах кисті і променево-зап'ястковому суглобі. Вчинене відтворення рухами «вогню» зустрічається у людей, що володіють витонченою пластичністю рук. Ця вправа як тест виконувала функцію гармонізації естетичного смаку, розвитку та прояви витонченої художньої пластики. «Хвиля рукою» за своїм руховим змістом відображала ступінь розвиненості у студенток, які займаються ритмічною гімнастикою, цілісного уявлення про руховий образ власного «Я», витонченості м'язового почуття і здатності до орієнтації в просторі.

Хвилясті рухи ланками тіла, за даними досліджень у хореографії, відображають рівень розвитку провідних пластико-когнітивних функцій. Є пряма залежність між якістю створення хвилеподібного руху і здатністю керувати тонкими рухами. «Хвиля» тілом разом із «хвилями» руками відбиває здатність що займається тонкої диференційованої пластики. Технічна складність виконання «хвилі» тілом передбачає «…засвоєння, а в нашому випадку і застосування як тестових трьох вправ: з вихідного положення, стоячи на колінах руки вгору - в сторони, опускання в сід на стегно руки до ніг; з вихідного положення упор, сидячи на п'ятах з опорою попереду прямими руками вигинання, упор лежачи на стегнах; з вихідного положення, сидячи на п'ятах руки ззаду, прогинаючись і відводячи руки назад, нахил вперед із скручуванням тулуба» [12, 13].

Таким чином, розглянуті вправи були засобом навчання пластичних рухових дій, так і служили тестами для оцінки ступеня сформованості тілесно-рухової пластичності.

Як інтегральна вправа-тест застосовувалася спеціально розроблена композиція ритмічної гімнастики, у якій були включені вправи з усіх представлених вище груп.

**3.2. Експериментальне обгрунтування ефективності методики формування тілесно-рухової культури студенток засобами ритмічної гімнастики**

Для доказу ефективності запропонованої методики та статності документального її розвитку в розробленій методиці формування тілесно-рухової культури засобами ритмічної гімнастики було виконаний формуючий педагогічний експеримент.

На початковому етапі формуючого експерименту здійснено констатуючий (первинний) зріз експериментальних даних відповідно до виділених вище критеріїв і показників (таблиця 1).

*Таблиця 1*

**Результати тестування студенток КГ (n=10) та ЕГ (n=10)**

**на початку експерименту**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Контрольні тести** | **Первинний зріз данних** | |
| **Контрольна група (n=10)** | **Експериментальна група (n=10)** |
| 1 | Мотивація, бал | 2,81±1,14 | 2,85±1,03 |
| 2 | Силова підготовленість бал | 2,81±1,08 | 2,93+1,11 |
| 3 | Швидкісна підготовленість, бал | 2,67±1,04 | 2,85±1,06 |
| 4 | Стійкість рівноваги, бал | 3,19+1,14 | 3,00+1,11 |
| 5 | Когерентність як узгодженість рухів у просторі та в часі, бал | 2,37±1,04 | 2,81±1,14 |
| 6 | Завершеність рухової дії, бал | 2,26±0,81 | 2,41±1,05 |
| 7 | Виразність рухової дії, бал | 2,22±0,85 | 2,26±0,86 |

Основне завдання констатуючого зрізу полягала у визначенні ступеня однорідності контрольної та експериментальної груп, перевірка валідності (відповідності до мети дослідження) виділених показників.

З метою доказу ефективності формування авторського методичного підходу, заснованого на розвитку тілесно-рухової пластичності та загального розвитку студенток через 4 місяці (у зв'язку з завершенням реалізації програми) здійснено контрольний підсумковий зріз експериментальних даних в експериментальній і контрольній групах (таблиця 2)..

*Таблиця 2*

**Результати тестування студенток**

**КГ (n=10) та ЕГ (n=10) в кінці експерименту**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Контрольні тести** | **Контрольний підсумковий зріз данних** | |
| **Контрольна група (n=10)** | **Експериментальна група (n=10)** |
| 1 | Мотивація, бал | 3,22±1,12 | 3,81±0,74 |
| 2 | Силова підготовленість бал | 3,04±1,09 | 3,52±0,94 |
| 3 | Швидкісна підготовленість, бал | 3,00±1,00 | 3,78±0,89 |
| 4 | Стійкість рівноваги, бал | 3,22±1,09 | 3,33±1,00 |
| 5 | Когерентність як узгодженість рухів у просторі та в часі, бал | 3,37±1,08 | 3,7±0,91 |
| 6 | Завершеність рухової дії, бал | 2,81±1,04 | 4,00±0,92 |
| 7 | Виразність рухової дії, бал | 2,56±1,01 | 3,96±0,9 |

Скринінгові спостереження переконували, що лише не багато з тих, хто займається, відчували задоволення від тілесного вираження музичного образу або відчували стійке відчуття рухової свободи і впевненості в собі.

Як було зазначено вище, у зв'язку із завершенням реалізації авторської програми та методики формування тілесно-рухової пластичності в контрольній та в експериментальній групах було здійснено вторинний зріз експериментальних даних. Середні значення експериментальних змінних представлені у таблиці 2.

У процесі первинного та вторинного зрізів експериментальних даних оцінювалися наступні показники залежних змінних педагогічного формування.

1. Експертна оцінка мотивації студенток, які займаються заняттями ритмічною гімнастикою (мотивація, бал).

2. Тестова оцінка силової підготовленості (силова підготовленість, бал).

3. Тестова оцінка швидкісної підготовленості (швидкісна підготовленість, бал).

4. Тестова оцінка стійкості рівноваги (стійкість рівноваги, бал).

5. Експертна оцінка когерентності рухів (когерентність як узгодженість рухів у просторі та в часі, бал).

6. Скринінгова оцінка завершеності рухової дії (завершеність дії, бал).

7. Експертна оцінка виразності рухової дії (виразність дії, бал).

У роботі представлені результати первинного та вторинного зрізу експериментальних даних у контрольній та експериментальній групах, відповідно.

Первинне впорядкування даних здійснювалося з урахуванням побудови гістограм. Перевірка експериментальних даних по тесту Колмогорова-Смирнова вказала на те, що відхилення отриманих розподілів від нормального закону розподілу випадкової величини не суттєве (р<0,05).

Це дало нам підставу застосовувати для аналізу експериментальних даних критерії, адекватні нормальному розподілу (t-критерій Стьюдента, F-критерій Фішера, r-критерій Пірсона).

Перевірка по t-критерію Стьюдента та F-критерію Фішера вказала на відсутність значних відмінностей між середніми величинами та дисперсіями значень виміряних випадкових величин при первинному зрізі експериментальних даних у контрольній та експериментальній групах. Це дало нам підставу зробити висновок про те, що контрольна та експериментальна групи на початковому етапі експерименту були однорідні.

Як очевидно з таблиці 1, загалом формально загальна фізична підготовленість студентів, стійкість рівноваги і рівень рухливості їх суглобів на початок педагогічного експериментування оцінюється як задовільна. Однак при цьому відзначаються відносно високі показники стандартного відхилення значень експериментальних змінних від середнього значення. Іншими словами, середній рівень у студенток досягався за рахунок високих показників окремих студентів, апріорно мали достатній руховий досвід.

Як випливає з таблиці 1, середній рівень рухової когерентності початківців заняття ритмічної гімнастикою в контрольній і експериментальній групах близький до задовільного. Однак, завершеність і виразність рухової дії у переважної більшості випробуваних знаходяться в зародковому стані.

У тих проблеми дослідження важливо відзначити, що жодна зі студенток- початківців не виявила можливості передати глибоке переживання музичного образу за допомогою природного виразного руху. Це свідчить про те, що на початковому етапі педагогічного експерименту у студенток відсутній зв'язок між м'язовим почуттям і здатністю до цілісного сприйняття музичного твору.

У процесі виконання завдання продукування виразного руху в багатьох студенток явно виявлялися області м'язового напруги. Стиль рухів у естетично не сформованих студенток характеризується ригідними пластико-руховими стереотипами. При цьому, як правило, спостерігалися обережні дискретні не інтегровані рухи, стриманість у формах рухового самовираження, неестетичність рухів, повна відсутність зв'язку руху з музичним супроводом.

Зіставлення даних, представлених у таблицях 1 і 2 вказує на те, що як у контрольній, так і експериментальній групах відбулися позитивні виміри по всіх напрямках педагогічного формування. Проте в експериментальній групі ці зміни виявилися більшою мірою. Перевірка не випадковості відмінностей між контрольною та експериментальною групами за деякими показниками була доведена на основі порівняння середніх значень за t-критерієм Стьюдента (таблиця 3).

*Таблиця 3*

**Результати перевірки різниці між середніми значеннями, отриманими під час контрольного підсумкового зрізу експериментальних даних**

**у студенток КГ (n=10) та ЕГ (n=10) в кінці експерименту**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Контрольні тести** | **Парні різниці** | | | | **t** | **p** | |
| **Станд.**  **відхилення** | **Станд. помилка**  **середнього** | **95% довірчий інтервал різниці середніх** | |
| **Нижня границя** | **Верхня границя** |
| 1 | Мотивація, бал | 1,309 | 0,252 | -1,110 | -0,075 | -2,353 | | 0,03 |
| 2 | Силова підготовленість бал | 1,282 | 0,247 | -0,989 | 0,026 | -1,951 | | 0,05 |
| 3 | Швидкісна підготовленість, бал | 1,502 | 0,289 | -1,372 | -0,184 | -2,690 | | 0,01 |
| 4 | Стійкість рівноваги, бал | 1,281 | 0,247 | -0,618 | 0,396 | -0,451 | | 0,66 |
| 5 | Когерентність як узгодженість рухів у просторі та в часі, бал | 1,144 | 0,220 | -0,786 | 0,119 | -1,515 | | 0,14 |
| 6 | Завершеність рухової дії, бал | 1,145 | 0,220 | -1,638 | -0,732 | -5,380 | | 0,01 |
| 7 | Виразність рухової дії, бал | 1,309 | 0,252 | -1,925 | -0,890 | -5,589 | | 0,01 |

Середні показники стійкості рівноваги і когерентності рухів в експериментальній групі вище, ніж у контрольній, проте, немає підстав для визнання цих відмінностей достовірними. Цей факт свідчить про те, що ритмічна гімнастика як різновид темпо-ритмічної рухової активності людини незалежно від характеру музичного супроводу містить у собі потенційні можливості для загального його фізичного розвитку, сприяє становленню силової та швидкісної підготовленості, підвищує стійкість рівноваги, а також когерентність рухових процесів (таблиця 3).

У плані вирішення проблеми даного дослідження важливо було показати наявність тісного зв'язку не лише між здатністю до відчуття ритму, а й між рівнем музичного розвитку людини та її креативними проявами, характером психомоторної дії (тілесно-пластичної підготовленості).

Як було показано в теоретичній частині дослідження, використання не тільки простих ритмічних структур у вигляді рахунку, бавовни, постукування, притопування, а й застосування на заняттях примітивних музичних фрагментів, не призводило до розвитку музичного почуття ритму. Музикально-ритмічне почуття виникало тільки в процесі чуттєво музичного розуміння. Поза глибинною (виразною) музикою можна розвивати почуття якогось іншого, але не музичного ритму. Як тільки заняття з ритміки перетворювалися на заняття з виховання ритмічних рухів взагалі, як тільки музика відступала на положення акомпанементу до рухів, весь сенс, принаймні, тілесно-пластичний сенс цих занять зникав.

Почуття музичного ритму мало не стільки моторну, скільки емоційну природу, в основі якої лежало сприйняття виразності музики. Тому при проведенні занять з ритмічної гімнастики у відповідності з авторським програмно-методичним підходом підбиралася емоційно-змістовна музика.

Типовою особливістю запровадження авторської методики в експериментальній групі було прагнення нав'язати з самого початку студенткам як музичний супровід, класичні твори без урахування рівня їх музичної підготовленості. Виховані на диско-, рок-і техно-музиці, молоді люди без оптимізму сприймали іншу музичну культуру, і ігнорування цього факту призвело б до зниження мотиваційного ефекту. Гнучка і етапна музична «освіта» студенток у поєднанні з тілесно-пластичним навчанням, оформили тісні зв'язки між основними залежними змінними ситуації, вжитого нами педагогічного формування.

Це також доводять результати кореляційного аналізу експериментальних даних. Як випливає з порівняння у контрольній групі збереглися сильні зв'язки між такими змінними як мотивація, силова та швидкісна підготовленість. В експериментальній групі в результаті кореляційної обробки даних виявлено нові зв'язки між:

- мотивацією занять ритмічною гімнастикою та когерентністю рухів (гху = 0,66; р < 0,01);

- мотивацією занять ритмічною гімнастикою і завершеністю рухових дій  
 (гху = 0,796; р <0,01);

- мотивацією занять ритмічною гімнастикою та виразністю рухових дій (гху = 0,688; р < 0,01);

- завершеністю та виразністю рухових дій (r^ = 0,605; р<0,01).

Більше того, силова підготовленість і швидкісна види підготовленості когерентність тілесних рухів студенток виявилися пов'язаними з завершеністю і виразністю рухової дії (р < 0,05) (таблиця 4, 5).

*Таблиця 4*

**Значення коефіцієнтів кореляції (Пірсона), отримані під час**

**контрольного підсумкового зрізу експериментальних даних**

**у студенток КГ (n=10)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні тести** | М | **СП** | **ШП** | **СР** | **КР** | **ЗР** | **ВР** |
| Мотивація, бал | 1 | 0,811(\*\*) | 0,721(\*\*) | -0,011 | 0,406(\*) | 0,330 | 0,297 |
| Силова підготовленість бал |  | 1 | 0,599(\*\*) | -0,105 | 0,282 | 0,351 | 0,337 |
| Швидкісна підготовленість, бал |  |  | 1 | -0,248 | 0,356 | 0,255 | 0,332 |
| Стійкість рівноваги, бал |  |  |  | 1 | 0,354 | -0,064 | 0,093 |
| Когерентність як узгодженість рухів у просторі та в часі, бал |  |  |  |  | 1 | 0,275 | 0,238 |
| Завершеність рухової дії, бал |  |  |  |  |  | 1 | 0,350 |
| Виразність рухової дії, бал |  |  |  |  |  |  | 1 |

**Примітка:** М – мотивація, СП – силова підготовленість, ШП – швидкісна підготовленість, СР – стійкість рівноваги, К – корегентність, З – завершеність рухів, В – виразність рухів, \*\* - кореляція на рівні 0,01, кореляція на рівні 0,05.

*Таблиця 5*

**Значення коефіцієнтів кореляції (Пірсона), отримані під час**

**контрольного підсумкового зрізу експериментальних даних**

**у студенток ЕГ (n=10)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні тести** | М | **СП** | **ШП** | **СР** | **КР** | **ЗР** | **ВР** |
| Мотивація, бал | 1 | 0,704(\*\*) | 0,873(\*\*) | 0,087 | 0,660(\*\*) | 0,796(\*\*) | 0,688(\*\*) |
| Силова підготовленість бал |  | 1 | 0,651(\*\*) | 0,302 | 0,412(\*) | 0,671(\*\*) | 0,390(\*) |
| Швидкісна підготовленість, бал |  |  | 1 | 0,216 | 0,531(\*\*) | 0,750(\*\*) | 0,566(\*\*) |
| Стійкість рівноваги, бал |  |  |  | 1 | 0,070 | 0,209 | 0,143 |
| Когерентність як узгодженість рухів у просторі та в часі, бал |  |  |  |  | 1 | 0,596(\*\*) | 0,456(\*) |
| Завершеність рухової дії, бал |  |  |  |  |  | 1 | 0,605(\*\*) |

**Примітка:** М – мотивація, СП – силова підготовленість, ШП – швидкісна підготовленість, СР – стійкість рівноваги, К – корегентність, З – завершеність рухів, В – виразність рухів, \*\* - кореляція на рівні 0,01, кореляція на рівні 0,05.

Таким чином, аналіз результатів статистичної обробки експериментальних даних показав ефективність запропонованої авторської експериментальної методики формування тілесно-рухової культури студенток в процесі занять ритмічною гімнастикою.

**Висновки до третього розділу**

1. Феноменальність тілесно-рухової культури як явища визначається узагальненою сукупністю ознак, що відображають наступність і взаємозв'язок фізичної культури, фізичної культури особистості та тілесно-рухової культури. Специфічними ознаками тілесно-рухової культури є: цілісність інтелектуального, тілесного та рухового компонентів; наявність процесу та результату впливу засобами фізичної культури на біологічну сутність людини з метою розвитку рухових здібностей та культури тілесних рухів; формування та прояв сенсу та цілепокладання рухової активності, оволодіння способами благотворного впливу на свою тілесність; формування компонентів духовності та зокрема естетики цілеспрямованих рухів; творче саморозкриття у володінні культурою тілесних рухів, реалізація ціннісних орієнтацій у діях, пов'язаних з мистецтвом рухів; розвиток взаємозв'язку потреб та здібностей при формуванні та прояві культури тілесних рухів; інтегрованість цінностей тілесної та рухової видів культури людини.

2. Тілесно-рухової культура людини, її феноменальність, системність, структура, складові, що знаходяться в даний час у стадії наукового осмислення та виборчого пізнання. Найменш науково обгрунтовані сутність, зміст духовного компонента фізичної культури особистості та процес його формування. У той же час духовність, що визначає інтелектуальну природу, сутність людини, її внутрішній і моральний світ доцільно вважати одним з векторів тілесно-рухового вдосконалення в процесі фізичного виховання.

3. Перевірка по t-критерію Стьюдента та F-критерію Фішера вказала на відсутність значних відмінностей між середніми величинами та дисперсіями значень виміряних випадкових величин при первинному зрізі експериментальних даних у контрольній та експериментальній групах. Це дало нам підставу зробити висновок про те, що контрольна та експериментальна групи на початковому етапі експерименту були однорідні.

4. Результати тестувань у процесі педагогічного експерименту вказують на те, що як у контрольній, так і експериментальній групах відбулися позитивні зміни за всіма напрямками педагогічного формування. Проте в експериментальній групі ці зміни проявилися у більшій мірі. Перевірка не випадковості відмінностей між контрольною та експериментальною групами за деякими показниками була доведена на основі порівняння середніх значень за t-критерієм Стьюдента.

**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

1. Тілесно-рухова культура як складова фізичної культури людини представляється як взаємообумовлена ​​сукупність рис і властивостей особистості, яка характеризується сформованими спеціальними знаннями, розвиненими мотиваційно-ціннісними орієнтаціями, інтегрованими в систематичну цілеспрямовану діяльність з руховою нормою здоров'я, розвиненими тілесними та руховими здібностями на основі морально-орієнтованих уявлень про їх функціональність, та гармонійними руховими діями, відповідними завданням спрямованої рухової активності, набутими естетичними цінностями у сфері тілесних рухів.

2. Сутність духовності моторної сфери, що визначає внутрішній світ, запити, устремління, прояв його афективної сфери, дозволяє вважати ритмічну гімнастику як вид рухової активності заснований на мистецтві рухів, дієвим засобом і методом формування духовних компонентів його тілесно-рухової культури. Специфічними ознаками духовності тілесно-рухової культури студентки доцільно вважати: 1) тілесно-рухову пластичність, 2) естетичність, 3) граціозність, представлені в ієрархічній значущості на основі їх взаємообумовленості, сутності дефініцій та логіки наступного формування. Пріоритетною в пізнанні та розвитку представляється тілесно-рухова пластичність, сформованість якої визначає змістовну сутність естетичності, і найвищого ступеня її прояву - граціозності.

3. Специфіка ритмічної гімнастики як виду цілеспрямованої рухової активності, заснованої на мистецтві рухів містить у собі можливості для комплексного вирішення завдань оздоровчого характеру та формування тілесно-рухової пластичності, як базового компонента одухотвореності рухів, за допомогою застосування сукупності засобів. тілесної пластики, музики та знань про них, що дозволяє використовувати їх як засоби цілеспрямованого формування духовних компонентів тілесно-рухової культури.

4. Засоби ритмічної гімнастики як вид рухової активності доцільно використовувати для забезпечення можливостей оздоровчого, загальнорозвиваючого і релаксаційного впливу на студенток, граціозності, як засіб і метод цілеспрямованого формування духовних компонентів тілесно-рухової культури за допомогою розвитку рухової пластичності.

5. Музично-ритмічне почуття має у своїй основі моторну і емоційну природу і характеризується як здатність людини активно відтворювати тілесними рухами переживання сутності музики. Ритмічні рухові дії є результатом і умовою ритмічного переживання музичного ритму. Музично-ритмічний акцент як прояв звукової музичної активності реалізується в акцентованих тілесно-рухових реакціях, що є основою музично-ритмічної та тілесно-ритмічної активності в процесі виконання вправ ритмічної гімнастики. Ритмічний рух, що виконується на тлі і у зв'язку з характером музики, є результатом і умовою ритмічного емоційного переживання музичного ритму студенток як носія емоційно-змістовного компонента музики. Ритм музики визначає характер ритмічних тілесних рухів, що дозволяє вважати музику рівноцінним, з руховим компонентом комплексу-композиції вправ ритмічної гімнастики. У силу викладеного вище напрямком формування духовних компонентів тілесно-рухової культури є сукупне та інтегроване застосування музики та рухових дій для формування пластичності рухів, їх естетичності, граціозності.

6. Психофізіологічний вплив музики на студенток, які займаються ритмічною гімнастикою, характерно сприйняттям часу і музичного ритму, в основі чого лежать: умовно-рефлекторна діяльність центральної нервової системи, процеси збудження і гальмування, що носять хвилеподібний характер. Ідентичність психофізіологічних основ сприйняття музичного ритму і відображення ритму тілесними рухами грунтується на тісному взаємозв'язку слухових (музичних) і тілесних (м'язових) відчуттів.

7. З психофізіологічного погляду музика стилів «хеві-метал», «важкий рок», «рон-н-ролл», що супроводжують вправи ритмічної гімнастики, при тривалому впливі на людину діють на центральну нервову систему та інші життєво важливі системи та функції організму руйнівно, що неприйнятно для вирішення завдань оздоровчої та естетичної спрямованості.

8. Естетичні цінності музики (почуття, переживання, емоції, настрій) передаються людині в процесі сприйняття музики, яке залежить від рівня загальної музичної підготовленості студенток. Багаторазове прослуховування та аналіз змісту музики може бути неодмінною умовою розвитку музичних здібностей студенток. Конкретною одиницею пізнання дівчатами естетичних цінностей змісту музики є цілісний психологічний акт відображення суб'єктом (студентки) об'єктивних характеристик музики, що включає єдність раціонального (інтелектуального) і емоційного (афективного) компонентів. Специфіка діяльності викладача та учнів у сфері сучасної ритмічної гімнастики характерна пріоритетом афективного, емоційного компонента при визначенні естетичних цінностей музики та подальшого їх засвоєння.

9. Методики формування тілесно-рухової культури студенток заснована на системному застосуванні засобів ритмічної гімнастики, інтеграції рухових цінностей ритмічної гімнастики, тілесної пластики, музики та знань про них є ефективною, що доводиться позитивними змінами критеріальних залежних змінних, таких як мотивація; силова підготовленість; швидкісна підготовленість; стійкість рівноваги; рухливість у суглобах; когерентність рухів; завершеність дії; виразність дії.

10. Аналіз результатів статистичної обробки експериментальних даних показав ефективність запропонованої авторської експериментальної методики формування тілесно-рухової культури студенток в процесі занять ритмічною гімнастикою

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

1. У процесі занять ритмічною гімнастикою доцільно формувати знання у студенток про сутність явищ «фізична культура», «фізична культура особистості», «тілесно-рухова культура», про їх взаємозв'язок і співвідношення.

2. Цілеспрямоване формування педагогом тілесно-рухової культури студента має ґрунтуватися на уявленнях учнів: про духовний та тілесно-руховий компоненти фізичної культури особистості; про ритмічну гімнастику, як засіб і метод формування духовного компонента фізичної культури особистості; про ритмічну гімнастику з її специфічними ознаками духовності: рухової пластичності, естетичності, граціозності; про ритмічну гімнастику як інтегратора тілесно-рухових і музичних цінностей тілесно-рухової та загальної культури людини; про музичному ритмічному почутті, заснованому на моторній та емоційній природі людини та її здатності активно відображати тілесними рухами зміст музики.

3. Ритмічні рухові дії слід розглядати в процесі занять не тільки як моторний результат, але і як неодмінна умова для переживання, осмислення характеру музики, специфічного музичного ритму.

4. При цілеспрямованому формуванні тілесно-рухової культури в процесі занять ритмічною гімнастикою слід враховувати психофізіологічний вплив музики на студенток, що виявляється у хвилеподібності процесів збудження і гальмування, які визначаються умовно-рефлекторним характером роботи центральної нервової системи.

З психофізіологічного погляду музику в стилі «хеві-метал», «важкий рок», «рок-н-рол» слід вважати неприйнятною для застосування в процесі формування тілесно-рухової пластики і в цілому в ритмічній гімнастиці, у зв'язку з руйнівним дією на нервову систему та інші життєво важливі системи та функції організму студенток.

5. Попереднє та неодноразове прослуховування музичного супроводу, обраного для комплексу-композиції ритмічної гімнастики, слід вважати неодмінною умовою пізнання студентами естетичних цінностей музики (емоції, почуття, переживання, настрій), як основи їхнього подальшого відображення у власних тілесних рухах.

При підборі музики для комплексів-композицій ритмічної гімнастики викладачеві і студенткам доцільно керуватися пріоритетом не тільки емоційного компонента музики, але і її інтелектуального змісту, що лежить в основі формування тілесно-рухової пластичності та естетичності студенток.

6. Сформованість тілесно-рухової культури студентки доцільно оцінювати за ознаками: наявності та прояви знань у цій сфері, стійких мотивів та потреб у цілеспрямованості на заняттях ритмічною гімнастикою; сформованості рухової

пластичності, що виявляється у пластичних рухових діях пензлем, рукою, двома руками, тілом їх прояву у процесі виконання тестових комплексів-композицій ритмічної гімнастики.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Антомонов М.Ю. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навчальний посібник   
   / М.Ю. Антомонов, Г.В. Коробейніков, І.В. Хмельницька, Н.В. Харковлюк-Балакіна. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во “Олімпійська література”, 2021. 216 с.
2. Аеробіка: Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентами І – ІІ курсів ВНЗ / О. А. Череповська, Т. В Палагнюк. Львів: Видавництво Нац. університету «Львівська політехніка», 2006. 40 с.
3. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення /О.В.Андрєєва. – К.: Пліграфсервіс, 2015. 280 с.
4. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. …канд. з фіз. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д. М. Анікєєв. Київ, 2012, 20 с.
5. Апанасенко Г.Л. Санология. Основы управления здоровьем / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. LFVBERT Academic Publishing, 2012. 404 с.
6. Бабешко О. В. Уроки степ-аеробіки в школі / О. В. Бабешко //Фізичне виховання в школі. 2007. № 3. С. 35-38.
7. Базилевич Н. Особливості організації оздоровчого фітнесу «FitCurves» як здоров’язбережувальної технології для жінок / Н. Базилевич // Спортивний вісник Придніпров’я. 2014. №2. С. 4 – 8.
8. Базова аеробіка з методикою викладання: метод. реком. для студ. ф-ту фіз. виховання, вчителів фіз. виховання та інструкторів аеробіки / уклад. Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, С.М. Кокарєва. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 40 с.
9. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. К. : НУФВСУ, 2006. 72 с.
10. Беляк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: метод. реком. для студ. / Ю.І. Беляк. Івано-Франківськ, 2005. 61 с.
11. Беляк Ю.І. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини / Ю.І. Беляк, Н.О. Опришко // Слобожанський науково-спортивний вісник / М-во освіти і науки України, М-во України у справах сім’ї, молоді та спорту [та ін.]. 2009. № 3. С. 58–61.
12. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу/ Ю.І. Беляк. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2014. № 11. С. 3-7.
13. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
14. Бибик Р.В. Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Р.В. Бибик // Физичиское воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. Х., 2008. № 4. С. 16 – 26.
15. Білецька В.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко, Ю.В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2012. Вип. 98. Том ІІІ. С. 58-61.
16. Благій О.Л. Тенденції розвитку групових фітнес програм / О.Л. Благій, Н.М. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С 54-58.
17. Болах Т. Тренировки, ориентированные на улучшение здоровья среди женщин в избранных фитнесс клубах / Т. Болах, Т.Д. Приступа // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2014. № 1. С. 85–89.
18. Вейдер С. Пилатес от А до Я / Синтия Рейдер. Феникс, 2007. 320 с.
19. Верховська М.В. Основи програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М.В. Верховська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 1. С. 17-23.
20. Використання сучасних оздоровчих технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська [та ін.] // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Л., 2014. С. 120–123..
21. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник / Наталія Воловик. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
22. Гостіще В.М. Оздоровчі види фізичної культури : навч. посіб. / В М. Гостіщев А.В. Сватьєв Н.В. Богдановська. Запоріжжя : Запорізький НУ, 2010. 180 с.
23. Гружевський В.О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 3. 2014. С.19–24.
24. Гумен В. Вплив занять шейпінгом на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / В. Гумен, М. Линець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2006. № 11. С. 31−35.
25. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. К. : Олимп. лит., 2008. 127 с.
26. Джуган Л. М. Методичні рекомендації «Пілатес – гімнастика для всіх. Комплекс вправ»: [ел. ресурс] /Л. М. Джуган, О. О. Бабанін // Закарпатський держ. університет. 2013. 26 с.
27. Єракова Л. Особливості використання вправ системи Пілатес у оздоровчому фітнесі / Любов Єракова, Юлія Томіліна // Спортивний вісник Придніпров’я. 2011. № 2. С. 5-7.
28. Завидівська Н. О. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів //Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 2 (10), 2010. С. 50–54.
29. Иваненко О.А. Влияние занятий фитнесом на физическое состояние и мотивацию женщин / О.А. Иваненко // Теория и практика физической культуры. 2010. № 1. С. 32 – 35
30. Іваночко В.В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.
31. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. Киев: Наук. мир, 2008. 198 с.
32. Касацька Т. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. VIII Всеукр. Наук.-пракг. конф. з міжнар. участю. Л., 2012. С. 142–146.
33. Кібальник О.Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика навчання: [Навч. метод. посібник для студ. «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура»] / О.Я. Кібальник, О.А. Томенко. Суми: СумДПУ   
    ім. А. Макаренка, 2010. 202 с.
34. Коваленко С.О. Статистичний аналіз експериментальних даних за допомогою Excel: навч. посіб. / С. О. Коваленко, А. І. Стеценко, С. М. Хоменко. Черкаси, 2002. 114 с.
35. Козлова Т. Особливості формування координації рухів студенток під впливом занять оздоровчими видами гімнастики / Тетяна Козлова, Санія Шарафутдінова // Проблеми активізаціїї рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ.конф. з міжнар. участю. Л., 2012. С. 146 – 151.
36. Корносенко О.К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електроний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(3). С. 228-232.
37. Костюкевич В.М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
38. Кошелева Е.А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в вузе как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е.А. Кошелева // Физическое воспитание студентов. 2012. № 3. С. 70–73.
39. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. К: Олімпійська література, 2011. 224 с.
40. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник / Т.Г. Ленська, Т.М. Погребняк, Л.Р. Головата // Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 228 с.
41. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 41 с.
42. Маляр Н.С. Сучасні фітнес технодогії: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2021. 40 с.
43. Муракамі К. Пілатес. 9 програм для всіх рівнів підготовки: пров. з анг. М.: Ексмо, 2011. 232 с.
44. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. /С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.
45. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. Л. : ЛДУФК, 2014. 128 С.
46. Опришко Н.О. Методичні рекомендації щодо проведення самостійних занять оздоровчим фітнесом для студенток 1–2-х курсів ВНЗ економічного профілю / Н.О. Опришко. Тернопіль, 2013. 55 с.
47. Опришко Н.О. Тенденції сучасних фітнес-програм / Наталія Опришко // Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту / за заг. ред. Є. Приступи] / М-во України у справах сім’ї, молоді та спорту, Нац. олімп. комітет України [та ін.]. Львів, 2004. Вип. 8, Т. 3. С. 266–270.
48. Опришко Н.О. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів. - методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів / Н.О.Опришко, Н.М. Безпалова, Н.С. Маляр. Тернопіль: Економічна думка, 2016. 52 с.
49. Остін Д. Пілатес для всіх: пров. з англ. [3-тє вид.]. Мн.: «Попурі», 2007. 320 с.
50. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. К.: Олимп. Лит., 2013. 624 с.
52. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Оргєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. Київ: Вид-во НАУ, 2012. 32 с.
53. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. 198 с.
54. Ритмічна гімнастика: побудова комплексів та методика проведення занять / Н.О. Савитська, Г.В. Блажиєвський // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: Житомир, 2015. С. 97-100.
55. Робінсон Л. Управління тілом за методом Пілатеса [3- е изд.]. Мн.: ТОВ «Попурі», 2006. 128 с.
56. Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації / уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. 44 с.
57. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
58. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. / Л.П. Сергієнко. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 c.
59. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. / С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова. Полтава : Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2011. 236 с.
60. Стецюра Ю.В. Фітнес. Шлях до здоров’я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. 256 с.
61. Рудницький О.В. Корекція тіло будови студенток засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. … канд. наук з фіз. Виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Рудницький. К., 2016. 24 с.
62. Толкачова О.В. Ефективність використання засобів пілатесу для корекції функціонального стану дівчат 18-20 років в умовах спортивно-оздоровчого закладу / О.В. Толкачова // Вісник Запорізького національно університету. Фізичне виховання та спорт. 2014. № 1. С. 161-167.
63. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес / В.Г. Тулайдан, Т.В. Шелехова. – Львів, «Фест-Прінт». 2016. 106 с.
64. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес /Э.Т. Хоули, Б.Л. Френкс. К.: Олимпийская литература, 2000. 366 с.
65. Хуртенко О. Вплив занять пилатесом на фізичну підготовленість студенток ВНЗ / О. Хуртенко, М. Ільїн, Л. Совик // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. Вип.16. С. 68-75
66. Цейтлер Е. А. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами «Автоматизированного фитнес-инструктора» / Цейтлер Е. А., Филатова Е.А., Арефьева Д.Я. // Сбоник научных трудов SWorld - Одесса: Купр. СВ,2014. Т. 34. № 4. С. 94-102.
67. Черепов О.В., М’ясоєденков К. О., Копилов О. М. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. К., 2011. Вип. №13. С. 411–417
68. Черненко Е.Е. Влияние занятий по системе пилатеса на уровень физической подготовленности студенок / Е.Е. Черненко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2013. Вип.112(2). С. 341-344.
69. Шандригось Г.А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г.А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. 2006. № 6. С. 3-5.
70. Эдвард Хоули Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Хоули, Б. Дон Френке. «Планета фітнес». Олімпійська література, К: 2004. 375 с.