

СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО РИТМУ ГІМНАСТОК- ХУДОЖНИЦЬ 6-7 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Чернишенко Тамара, Романенко Віктор, Краснобаєва Тетяна

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотаціяю Актуальність. Зростання підвищених вимог до підготовки юних гімнасток художниць, обумовлює подальше вдосконалення навчально-тренувального процесу в системі багаторічної підготовки, зокрема на етапі початкової підготовки. Гімнастки повинні вміти виконувати найскладніші технічні елементи, підкорятися музичному ритму, демонструвати артистичність під час виконання змагальних вправ, бездоганно володіти своїм тілом і предметом. У зв'язку зі значущістю музичних засобів, ритму, метру, тривалості, необхідно здійснювати педагогічну роботу з музичним матеріалом, формувати уміння та навички в процесі музично-ритмічної підготовки гімнасток-художниць на початковому етапі підготовки. **Мета дослідження** – визначити динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості дівчат 6-7 років, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, під впливом програми музично-ритмічного спрямування на музичний розмір 2/4. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз джерел і літератури, педагогічне спостереження, тестування відчуття ритмів (оплески долонями в заданому ритмі, виконання кроків у заданому ритмі, комплексне виконання ритму), які визначали здібність точно відтворювати просторово-часові та швидко-силові параметри рухів, педагогічний експеримент; методи математичної статистики. **Результати роботи.** На констатувальному етапі дослідження визначено показники відчуття ритму у гімнасток-художниць 6-7 років та їх рівень розвитку, які свідчать, що в ЕГ та КГ групах показники за трьома тестами були майже однакові, коливалися від 2,9 до 3,1 балів. На формувальному етапі впровадження експериментальної програми, яка була спрямована на розвиток ритмічності засобами танцювальних кроків (простий танцювальний крок, приставний

SPECIAL TRAINING USING MUSICAL RHYTHM FOR GYMNASTS-ARTISTS 6- 7 YEARS OLD AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

*Chernyshenko Tamara, Romanenko Viktor,
Krasnobaeva Tetyana*

Abstract. Relevance. The growth of increased requirements for the training of young rhythmic gymnasts necessitates further improvement of the educational and training process in the system of multi-year training, in particular at the stage of initial training. The ability to perform the most complex technical elements, gymnasts must obey the musical rhythm, demonstrate artistry during competitive exercises, and have impeccable control of their body and object. Due to the importance of musical means, rhythm, meter, and duration, it is necessary to carry out pedagogical work with musical material, to form skills and abilities in the process of musical and rhythmic training of artistic gymnasts at the initial stage of training. **Purpose of the study** – to determine the dynamics of indicators of special physical fitness of girls aged 6-7 years engaged in rhythmic gymnastics at the stage of initial training under the influence of a program of musical and rhythmic orientation in the musical time signature 2/4. **Research methods:** theoretical analysis of sources and literature, pedagogical observation, testing of rhythm sense (clapping hands in a given rhythm, performing steps in a given rhythm, complex rhythm performance), which determined the ability to accurately reproduce the space-time and speed-force parameters of movements, methods of mathematical statistics. **Results of the work.** At the ascertaining stage of the study, the indicators of the sense of rhythm in 6-7 year old rhythmic gymnasts and their level of development were determined, which indicate that in the EG and CG groups the indicators for the three tests were almost the same, ranging from 2.9 to 3.1 points.

крок, перемінний крок, крок галоу, крок польки), спеціальних ритмічних вправ (під музичні твори, які виконуються на м/р 2/4 – полька, гопак) та музично-ритмічні ігри відбулася вірогідність зрушень розвитку музично-ритмічної здібності ($p < 0,05$) у гімнасток ЕГ. **Висновки.** Наукові дослідження свідчать, що засвоєння ритму при вивченні вправ є першою сходинкою та передумовою засвоєння техніки її виконання. Доведено позитивний вплив занять з теорії музики, з практичних занять ритмічними вправами, танцювальними кроками на м/р - 2/4, 3/4, 4/4 та іншими засобами, які пов'язані з темпом, динамікою музичних творів. У результаті впровадження експериментальної програми формування відчуття ритму в навчально-тренувальному процесі у гімнасток експериментальної групи показники відтворення ритму контрольних вправ покращились в середньому на 30,2%, а у гімнасток контрольної групи, які тренувалися за традиційною програмою в середньому на 9,6%.

At the formative stage of the study of the experimental program, which was aimed at developing rhythm through dance steps (simple dance step, side step, alternating step, gallop step, polka step), special rhythmic exercises (to musical pieces performed in 2/4 time - polka, hopak) and musical-rhythmic games, there was a probability of changes in the development of musical-rhythmic ability ($p < 0.05$) in EG gymnasts.

Conclusions. Scientific studies show that mastering rhythm when studying exercises is the first step and prerequisite for mastering the technique of its execution. The positive effect of classes in music theory, practical classes in rhythmic exercises, dance steps in m/r - 2/4, 3/4, 4/4 and other means related to the tempo, dynamics of musical works has been proven. As a result of the implementation of the experimental program for the formation of a sense of rhythm in the educational and training process, the rhythm reproduction indicators of control exercises in the experimental group improved by an average of 30.2%, and in the control group, who trained according to the traditional program, by an average of 9.6%.

Ключові слова: *відчуття ритму, гімнастика художня, танцювальні кроки*

Keywords: *sense of rhythm, gymnastics artistic, dance steps.*

Постановка проблеми. Зростання підвищених вимог до підготовки юних гімнасток до тренувальних занять художньою гімнастикою, обумовлює подальше вдосконалення навчально-тренувального процесу у системі багаторічної підготовки, зокрема на етапі початкової підготовки. Виконання програмних композицій на змаганнях у цьому виді спорту вимагає від юних гімнасток технічного рівня спеціальної підготовленості та прояву рухової артистичності, яка здійснюється під музичний супровід різних музичних творів – сучасних танцювальних і народних мелодій на музичні розміри – 2/4; 4/4; менше всього на м/р – 3/4.

Щоб виразити музику рухами, танцювальними кроками треба навчитися відчувати ритм, темп музичного твору, акцентовані моменти музики. Ключовим моментом на цьому етапі підготовки є те, що до змісту тренувальних занять додається хореографічна підготовка, що спрямована на використання засобів класичного танцю на виховання спортивної культури гімнасток-художниць і розширення цього арсеналу [1, 2, 13, 14].

Аналіз результатів міжнародних змагань із художньої гімнастики – чемпіонати світу, Олімпійські ігри, дозволяють зробити висновок, що рівень технічної майстерності гімнасток дуже високий. Гімнастки повинні уміти

виконувати найскладніші технічні елементи, підкорятися музичному ритму, демонструвати артистичність під час виконання змагальних вправ, бездоганно володіти своїм тілом і предметом. У зв'язку зі значущістю музичних засобів, ритму, метру, тривалості, фахівці вважають необхідним здійснювати педагогічну роботу з музичним матеріалом, формувати уміння та навички в процесі музично-ритмічної підготовки гімнасток-художниць на початковому етапі підготовки [15, 18]. Виходячи з цього, у навчально-тренувальному процесі необхідно використовувати різноманітні методики та засоби музично-ритмічного виховання, застосування яких у подальшому буде сприяти вдосконаленню відчуття ритмічних здібностей юних спортсменок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тенденції розвитку сучасної художньої гімнастики пред'являють високі вимоги до усіх видів підготовки спортсменок. Виконання танцювальних композицій потребує від гімнасток високого рівня технічної підготовленості, розвитку фізичних якостей, музично-рухової виразності, артистичності та ритмічності [2, 5, 6].

Для сучасних змагальних композицій і тренувальних програм з художньої гімнастики повинне бути притаманним застосування багатьох засобів, що впливають на культуру руху, які виконуються із музичним супроводом і танцювальними рухами, що відображають результати фрагментів змагальної діяльності, поступово розвиваючи в юних художниць правильну поставу, пластику рухів, відчуття ритму та такту [3, 7, 17].

Автори, зокрема Т.М. Кравчук, Н.М. Санжарова, О.О. Слюсар, А.І. Моїсєєв, 2018; В.Г. Тодорова, 2018; В.М. Кізім, Т.М. Чернишенко, 2019 наголошують на необхідності навчання хореографічних засобів, як цілісної системи рухів і методів, які впливають на естетичне виховання, а також включення в заняття й інших видів засобів, а саме – танців (народних, фольклору, модерну, сучасних тощо).

Кожна рухова дія в складно-координаційних видах спорту має свою ритмічну структуру й її можна сформувати під час багаторазового виконання. Знаючи ритмічну структуру цих рухових елементів можна на етапі початкової підготовки покращити та прискорити навчання тим складним елементам, що відносяться до базової технічної підготовки [1, 5, 9, 13]. Так, дослідження Н.С. Сергеева (1990) із застосування методики формування раціонального ритму рухових кроків позитивно вплинуло на підвищення рівня технічної підготовленості в опорному стрибку у гімнастів.

Засвоєння ритму є одним із головних етапів засвоєння вправи [7, 12]. Численними дослідженнями фахівців доведено взаємозв'язок між технічною підготовкою та відчуттям ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою [1, 4, 5]. У інших дослідженнях [2, 11, 16] вказано на значущість відчуття ритму в гімнастиці. У ряді досліджень із складно координаційних видів спорту доведено позитивний вплив відчуття ритму на засвоєння спеціальних базових технічних вправ [1, 6, 14, 18].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що найдоцільніше

удосконалювати відчуття ритму вже на етапі початкової підготовки, так як цей віковий період є сенситивним періодом розвитку цієї здібності [3, 9].

У зв'язку зі значущістю музичного компонента в оцінюванні змагальних композицій гімнасток, фахівці [1, 6] вважають необхідним здійснювати роботу з музичним матеріалом, удосконалювати процес музично-ритмічної підготовки юних гімнасток. На оцінку за артистичність впливає виразність і музикальність виконаних вправ. Тому, на сьогоднішній день питання щодо виховання музичності та ритмічності в художній гімнастиці залишається недостатньо вивченим. Виходячи з цього, у навчально-тренувальному процесі необхідно застосовувати різноманітні методики та засоби музично-ритмічного виховання, використання які б сприяли вдосконаленню музично-ритмічних можливостей юних гімнасток-художниць [3].

Мета дослідження – визначити динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості дівчат 6-7 років, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, під впливом програми музично-ритмічного спрямування на музичний розмір 2/4.

Матеріал та методи дослідження. До дослідження було залучено 40 гімнасток-художниць дитячої-юнацької спортивної школи віком 6-7 років зі спортивною кваліфікацією – «Дитячий розряд». У рамках педагогічного експерименту юних гімнасток розподілили на дві групи: експериментальну (ЕК) і контрольну (КГ), відповідно в кожній групі налічувалось 20 дівчат, які перебували на етапі початкової підготовки – 3 рік тренування. Усі учасники експерименту проходили спеціальну рухову підготовку відповідно до загальних рекомендацій для ДЮСШ з гімнастики художньої. Гімнастки КГ тренувалися за традиційною навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а гімнастки ЕК тренувалися за додатковою ритмічною програмою, що включалася у їх тренувальний процес два рази на тиждень. У зв'язку з проведенням дослідження в групах дівчат віком 6-7 років було отримана згода від законного представника (батьків) на участь у випробуваннях відповідно п. 29 Гельсінської декларації прав людини 2008 р.

Програма дослідження була реалізована на основі таких методів: теоретичний аналіз джерел і літератури; педагогічне спостереження; тестування відчуття ритмів (оплески долонями в заданому ритмі, виконання кроків в заданому ритмі, комплексне виконання ритму), які визначали здібність точно відтворювати просторово-часові та швидко-силові параметри рухів; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

На основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури було визначено актуальність обраної теми дослідження та сформульована робоча гіпотеза наукового пошуку. Педагогічне спостереження здійснювалося з метою корекції контролю відчуття ритму у процесі тренувальних занять, що стало підґрунтям для складання експериментальної програми з урахуванням компонентів ритмічної та фізичної спрямованості тренувальних впливів.

Для визначення показників контролю відчуття ритму застосовувалися тести розроблені Б.В. Сермеевим (1973). У художній гімнастиці всі змагальні програми виконуються під музичний супровід на різні музичні розміри, а саме 2/4, 3/4, 4/4, які гімнастки повинні відчувати. В нашому дослідженні ми використали музичні твори, які виконуються на два рахунки (1- і, 2- і). Це музичні твори – польки, українського танцю «Гопак», сучасні музичні твори.

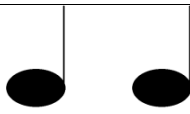
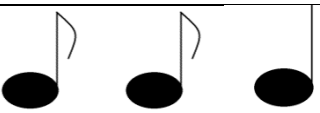
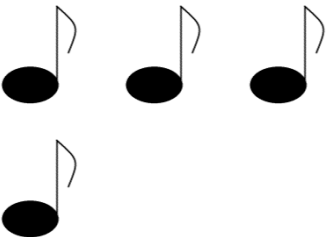
Тестування контролю ритму в дослідженні здійснювалося наступним способом: оплески долонями в заданому ритмі; виконання ритмічних танцювальних кроків у цьому ж ритмі; одночасне виконання оплесків долонями та виконання ритмічних танцювальних кроків у заданому ритмі.

Оцінка виконання тесту відтворення кожного завдання оцінюється як: «виконано» або «не виконано». Загальна оцінка відчуття ритму: 5 балів – виконано всі чотири завдання; 4 бали – виконано три завдання; 3 бали – виконано два завдання; 2 бали – виконано одне завдання.

Протокол тестування наведений в табл. 1. Виконання чотирьох завдань, які за часом під музичний супровід здійснювалися різними тривалостями.

Таблиця 1

Тестові вправи на музичний розмір 2/4

Ритмічні вправи	Виконання завдання на різні тривалості			Нотний запис завдання	
1 завдання					
Рахунок	1і	2і			
1.Сплескування. 2.Танцювальний крок. 3.Комплексне виконання.	+	+			
2 завдання					
Рахунок	1і	2	і		
1.Сплескування. 2.Танцювальний крок. 3.Комплексне виконання.	+	+	+		
3 завдання					
Рахунок	1	і	2і		
1.Сплескування. 2.Танцювальний крок. 3.Комплексне виконання.	+	+	+		
4 завдання					
Рахунок	1	і	2	і	
1.Сплескування. 2.Танцювальний крок. 3.Комплексне виконання.	+	+	+	+	

Результати дослідження. У ході роботи ми дослідили динаміку розвитку ритмічних здібностей різними видами рухової діяльності досліджуваних, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники рівня ритму гімнасток-художниць 6-7 років
до та після експерименту (ЕГ n=20; КГ n=20)**

№ п/п	Тести рівня ритмічності різними способами	Групи	Початкові $\bar{x} \pm S$	Кінцеві $\bar{x} \pm S$	$\Delta x - \Delta x$ $\bar{X} \text{ ЕГ} - \bar{X} \text{ КГ}$ (%)	t (p)
1.	Оплески долонями в заданому ритмі, в балах	ЕГ	3,0 ± 0,2	4,3 ± 0,2	1,3 (30,2%)	4,28 (<0,05)
		КГ	3,1 ± 0,2	3,6 ± 0,3	0,5 (14,3%)	1,38 (>0,05)
2.	Виконання завдання кроками на місці в заданому ритмі, в балах	ЕГ	3,1 ± 0,3	4,5 ± 0,2	1,4 (31,1%)	3,88 (<0,05)
		КГ	3,0 ± 0,2	3,6 ± 0,3	0,6 (16,6%)	1,66 (>0,05)
3.	Поєднання оплесків і кроків одночасно в заданому ритмі, в балах	ЕГ	2,9 ± 0,3	4,1 ± 0,3	1,2 (29,3%)	2,86 (<0,05)
		КГ	2,9 ± 0,2	3,3 ± 0,2	0,4 (12,2%)	2,01 (>0,05)

Порівняння рівня розвитку ритмічної підготовленості гімнасток експериментальної групи на початку та в кінці дослідження, свідчать про позитивний вплив експериментальної програми, яка була спрямована на розвиток ритмічності засобами танцювальних кроків (простий танцювальний крок, приставний крок, перемінний крок, крок галопу, крок польки), спеціальних ритмічних вправ (під музичні твори, які виконуються на м/р 2/4 – полька, гопак) та музично-ритмічні ігри («Найди сильну долю», «Хто краще », «Сама ритмуй», «Скільки акцентованих доль почули», «Хто точніше зробить крок польки в обертанні», «Зміни темп приставного кроку»).

Треба визначити, що від 40 до 50% при виконанні цього тесту гімнастки не відчували акцентовану долю, яка в музичному творі 2/4 - є першою долею, а також з запізненням виконували ритмічні завдання під музику. Тому початковий рівень цього тесту обох груп відповідав 3,0 балам в ЕГ і 3,1 бали в КГ. Як бачимо з представлених даних в ході дослідження першого тесту «оплески долонями в заданому ритмі», приріст результатів гімнасток ЕГ склав 30,2%. Гімнастки контрольної групи покращили свій показник на 14,3%. Приріст результату з тесту «оплески долонями у заданому ритмі» чотирьох завдань склав 1,3 бали в ЕГ, 0,5 бали в КГ.

Другий тест «виконання кроків у заданому ритмі» має найбільший приріст у гімнасток ЕГ. Так, показник рівня розвитку відчуття ритму кроками після експерименту покращився на 31,1% в ЕГ та на 16,6% в КГ. Звертаємо увагу на те, що відчуття ритму кроками для гімнасток ЕГ під час виконання було нескладним завданням і вони виконували його легко та без зайвих зусиль. Для гімнасток КГ це

завдання було складним і в більшості результати мали низькі оцінки. Результати в балах після експерименту у гімнасток-художниць ЕГ підвищилися на 1,4 балів, у КГ на 0,6 балів.

Третій тест визначав координованість рухів, які виконувались одночасно з оплесками в долоні та кроками в заданому ритмі під музичний супровід. Завдання виконувалось за рахунком, який відповідає музичному розміру 2/4 (1-і, 2-і). На початку експерименту середні результати цього тесту мали найнижчі показники порівнюючи з попередніми тестами, в ЕГ – $2,7 \pm 0,3$ балів, в КГ – $2,9 \pm 0,2$ балів. Після експерименту показники збільшилися в відсотках на 34,2% в ЕГ і на 12,2% в КГ. Дослідження довело, що вивчення окремо ритмічних завдань руками (оплески) і ногами (кроками), а потім поєднання виконання цих завдань, виявило найкращі результати ритмічної підготовки у гімнасток експериментальної групи. Так, за всіма тестами з ритму в гімнасток 6-7 років ЕГ відбулися вірогідні зрушення в розвитку музично-ритмічної здібності ($p < 0,05$). У гімнасток-художниць КГ вірогідність у показниках трьох завдань не виявлена, але в відсотках кращій результат отримано в тесті - «виконання кроків в заданому ритмі» (див. табл. 2).

Порівняння результатів загального рівня відчуття ритму гімнасток-художниць 6-7 років, які ми отримали під час констатувального та формуючого експерименту викладено в табл. 3.

Таблиці 3

**Порівняльний аналіз загального рівня ритму
гімнасток-художниць 6-7 років ЕГ та КГ**

Групи	Рівні ритму (м/р 2/4)					
	Констатувальний етап			Формуючий етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
ЕГ (n=20)	5%	30%	65%	35%	50%	15%
КГ (n=20)	-	30%	70%	5%	35%	60%

Як показують результати загального тестування рівня ритму у відсотках на констатувальному етапі середні показники двох груп були майже однакові, крім показника високий рівень, що в ЕГ відповідав – 5%.

Аналізуючи результати загального рівня ритму гімнасток-художниць, які були отримані на констатувальному та формуючому етапах дослідження, доводить, що в ЕГ високий рівень загального ритму (сплескування ритму, ритмічний танцювальний крок, комплексне виконання ритму) на початку експерименту мали 5% гімнасток на кінець експерименту показник збільшився в 6 разів (35%); середній рівень із 30% збільшився до 50%; низький рівень ритмічних завдань на початку мали 65% гімнасток на кінець дослідження відбулися значні покращення від 65% результат знизився до 15% у гімнасток ЕГ, що говорить про доцільність і

ефективність впровадження експериментальної програми розвитку музичного ритму засобами ритмічних і танцювальних кроків.

В КГ показники загального рівня ритму гімнасток-художниць наступні: результатів високого рівня на початку експерименту не було, на кінець експерименту збільшилося до 5%; середнього рівня з 30% збільшився до 35%, низький рівень на початку експерименту мали 70% гімнастки, на кінець експерименту він зменшився до 60%. Як бачимо, показники загального рівня ритму КГ мають майже однакові відсотки в кінці дослідження, тобто не спостерігається значних змін у показниках.

Дискусія. Аналіз науково-методичної літератури та результати власних досліджень свідчать, що в процесі тренування гімнасток на етапі початкової підготовки не приділяється увага тренерами теоретичній підготовці з музично-ритмічного виховання.

Керування рухами пов'язане з часовими параметрами. Вони відображаються у темпі та ритмі рухів. Ці поняття: темп рухів і ритм рухів мають різні характеристики рухових дій. Темп характеризується виконанням однотипних рухів за певний час. У художній гімнастиці вправи виконуються під музику, що має різні темпи [15]: від «дуже повільного» (*largo* – 48-50 ударів за шкалою І. Мельцеля), «досить повільно» та «повільно» (*adagio – andante* – 48-80 ударів) до «жвавого» «швидкого», «дуже швидкого» (84 - 168 дарів). Тому правильніше говорити – швидкий, помірний і повільний темп [1]. В основному про темп йдеться тоді, коли час руху й інтервали між рухами постійні.

Ритм рухів характеризується ритмом мелодії, тривалістю нот (цілі, половина, четвертна, восьма тривалість), що за часом мають різне виконання, і необхідно передати рух одночасно різними частинами тіла.

Спеціальний підбір музично-ритмічних завдань на тренувальних заняттях дозволяє варіювати ритм рухових дій на початку музичного твору, в середині твору та в кінці, що розширює діапазон формованих необхідних рухових здібностей [1, 17]. Тому організація процесу навчання повинна бути підпорядкована принципу послідовного вирішення спеціальних завдань музично-ритмічного виховання з використанням при цьому різноманітних методичних прийомів: зміна темпу, ритму, динамічних відтінків, «дзеркальний» показ, показ спиною до тих, хто займається, симетричне навчання. До того ж, на навчальних заняттях застосовуються і стандартні методи: цілісно-конструктивний і розчленовано-конструктивний, музично-ігровий.

Вищевикладене дозволяє зробити висновок про те, що розроблена методика контролю відчуття ритму з художньої гімнастики може бути рекомендована для гімнасток-художниць 6-7 років як ефективний засіб розвитку формування ритму в рухових і танцювальних діях на етапі початкової підготовки.

Висновки. Відчуття ритму має особливо важливе значення для спортсменів, які займаються складно координаційними видами спорту, а саме художньою гімнастикою. Наукові дослідження свідчать, що засвоєння ритму при вивченні

вправ є першою сходинкою та передумовою засвоєння техніки її виконання. Доведено позитивний вплив занять з теорії музики, з практичних занять ритмічними вправами, танцювальними кроками на м/р 2/4, 3/4, 4/4 та іншими засобами, які пов'язані з темпом, динамікою музичних творів. Особливо значимим був приріст у гімнасток експериментальної групи до виконання ритмічних рухів різними способами, а саме - «оплески долонями в заданому ритмі», «виконання завдання кроками на місці, в заданому ритмі», «поєднання оплесків і кроків одночасно в заданому ритмі» в балах.

У результаті впровадження експериментальної програми формування відчуття ритму в навчально-тренувальному процесі у гімнасток експериментальної групи показники відтворення ритму контрольних вправ покращились в середньому на 30,2%, а у гімнасток контрольної групи, які тренувалися за традиційною програмою в середньому на 9,6%.

Перспективи подальших досліджень. Планується вивчення динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості дівчат 6-7 років, що займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки під впливом програми музично-ритмічного спрямування на музичний розмір 4/4.

Список літературних джерел

1. Афтїмічук О.Е. Рухливо-ритмовий компонент професійної діяльності вчителя фізичного виховання і шляхи його формування. *Cultura fizică: Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului: mater. conf. științ. ale doctoranzilor*. Chișinău : INEFS, 2002. Ed. 3. P. 147-148.
2. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ: РНМК, Держ. ком. України з фіз. культури і спорту. 1999. 115 с.
3. Бондаренко Л.А. Ритміка і танець у 1-4 класах загальноосвітньої школи. К.: Музична Україна. 1989. 232 с.
4. Вільчковський Е.С. Рух і музика. Київ: Музична Україна. 1986. С. 9-10.
5. Заплатинська О. Вплив засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2017. № 3(59), С. 40-44, doi: 10.15391/sns.v.2017-3.007.
6. Кізім В. М., Чернишенко Т. М. Рівень розвитку музичного ритму студентів факультету фізичного виховання і спорту. IV Міжнародна науково-практична конференція «Actual problems of practice and

References:

1. Aftimichuk O.E. (2002) The movement-rhythmic component of the professional activity of a physical education teacher and ways of its formation. *Physical culture: Scientific problems in the field of education and sport: mater. conf. science. of doctoral students*. Chișinău: INEFS, 2002. Ed. 3. P. 147-148
2. Bilokopytova Zh.A., Nesterova T.V., Deryugina A.M., Bessonova V.A. (1999). *Rhythmic gymnastics: Curriculum for DYUSSH, SDYUSHOR, SHVSM*. Kyiv: RNMK, State Committee of Ukraine for Physical Culture and Sports. 115 p.
3. Bondarenko L.A. (1989) *Rhythm and dance in grades 1-4 of a omprehensive school*. Kyiv: Musical Ukraine. 232 p.
4. Vilchkovsky E.S. (1986). *Movement and Music*. Kyiv: Musical Ukraine. pp.9-10.
5. Zaplatinska O. (2017). The influence of mastering the rhythm of dance tracks on their performance in rhythmic gymnastics at the stage of initial training. *Slobozhanskyi naukovo-sportivniy visnyk*, No. 3(59), pp. 40-44, doi: 10.15391/sns.v.2017-3.007.
6. Kizim V. M., Chernyshenko T. M. (2022) The level of development of musical rhythm of students of the Faculty of Physical Education and Sports. IV International

- methods of their solution», 31 січня – 2 лютого 2022 р., Мілан, Італія.
7. Косяк В.А. Універсум ритму: Навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга». 2008. 138 с.
8. Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Слюсар О.О., Моїсєєв А.І. (2018). Порівняння впливу занять акробатичним рок-н-ролом та бальними танцями на формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку Особливості розвитку здібності до ритмічної діяльності у студенток, що спеціалізуються з гімнастики та різних видів аеробіки. Здоров'я , спорт, реабілітація. No 4. С. 87 -95.
9. Крижанівська О.А. «Використання музичного супроводу у заняттях фізичною культурою та спортом». Молодий вчений. 2015. № 24. С. 672-675.
10. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ. 2001. 360 с.
11. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література. 1995. 320с.
12. Правила з художньої гімнастики 2017–2020. URL:/Міжнародна федерація гімнастики, 2016.http://rg4u.clan.su/news/pravila_fig_po_khudozhestvennoj_gimnastike 2017 2020/2016-05-23-1674.
13. Ротерс Т.Т. (1989). Музично-ритмічне виховання і художня гімнастика: Навч. посібник для учнів педучилищ. Луганськ: Альма матер, 1989. – 175 с.
14. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: Монографія. Львів: ЛДУФК. 2018.
15. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів). Вінниця. 2015. 67 с.
16. Чернишенко Т.М. Кредитно-модульна система організації навчального процесу (КМСОНП) з дисципліни «Ритміка і хореографія». Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 11: У 5-и т. Львів: НВФ «Українські технології». 2007. С. 299-
- Scientific and Practical Conference "«Actual problems of practice and methods of their solution»", January 31 - February 2, 2022, Milan, Italy.
7. Kosyak V.A. (2008). The Universe of Rhythm: A Textbook. Sumy: VTD "University Book". 138 p.
8. Kravchuk T.M., Golenkova V., & Penzova I. (2018). Peculiarities of the development of the ability to rhythmic activity in female students specializing in gymnastics and various types of aerobics. Health, sports, rehabilitation. Vol. 4, No. 4. – P. 72–80. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.2536474>.
9. Kryzhanivska O.A. (2015). "The use of musical accompaniment in physical education and sports classes". Young scientist. 2015. No. 24. P. 672-675.
10. Sergienko L. P. (2001) Comprehensive testing of human motor abilities. Mykolaiv: UDMTU. 360 p.
11. Platonov V.M., Bulatova M.M. (1995). Physical training of an athlete K.: Olympic literature. 320p.
12. Rules for rhythmic gymnastics 2017–2020. URL:/International Gymnastics Federation, 2016.http://rg4u.clan.su/news/rules_for_rhythmic_gymnastics_2017_2020/2016-05-23-1674.
13. Roters T.T. (1989). Musical and rhythmic education and rhythmic gymnastics: A textbook for students of pedagogical schools. Lugansk: Alma Mater, 1989. 175 p.
14. Todorova V.G. (2018). Choreographic training in technical and aesthetic sports: Monograph. Lviv: LDUFK. .
15. Chernyshenko T.M. & Kizim V.M. (2015). Dictionary of definitions of basic musical, dance and choreographic terms and concepts in the discipline "Rhythm and choreography" (for students of full-time and part-time forms of study at the Institute of Physical Education and Sports of pedagogical universities). Vinnytsia. 67 p.
16. Chernyshenko T.M. (2007). Credit-module system of educational process organization (CMSONP) in the discipline "Rhythms and choreography" Young Sports Science of Ukraine. Collection of scientific works in the field of physical culture and sports. Issue 11: In 5 volumes - Lviv: Scientific Research Foundation "Ukrainian

300.

17. Чернишенко Т.М., Стародонова М.С. Дослідження відчуття ритму дівчат, які займаються в секції художньої гімнастики. «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» II Всеукраїнська інтернет-конференція "COLOR OF SCIENCE", 30 січня 2019 року. Вінниця: ВДПУ. 2019. С. 174-178.

18. Bohuslavskaya V., Miroshnichenko V., Drachuk S., Yakovliv V., Chernyshenko T. Interactive tools for theoretical training of kayakers and canoeists aged 13-16. Health, sport, rehabilitation. 2022. 8 (2), С. 31-41.

Technologies". P. 299-300.

17. Chernyshenko T.M., Starodonova M.S.(2019). Research on the sense of rhythm of girls engaged in the rhythmic gymnastics section. "Prospects, problems and existing achievements in the development of physical culture and sports in Ukraine" II All-Ukrainian Internet Conference "COLOR OF SCIENCE", January 30, 2019. Vinnytsia: VDPU. P. 174-178.

18. Bohuslavskaya V., Miroshnichenko V., Drachuk S., Yakovliv V., & Chernyshenko T. (2022) Interactive tools for theoretical training of kayakers and canoeists aged 13-16 - Health, sport, rehabilitation. 8(2), 31-41.

DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-250-260

Відомості про авторів:

Чернишенко Т. М.; orcid.org/0000-0001-9689-5758; tamarra2803@gmail.com;

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Романенко В. В.; orcid.org/0000-0002-0903-072x;

romanenko.viktor62@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Краснобаєва Т. М.; orcid.org/0000-0002-9607-4287; tatianaprofua@gmail.com;

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського