

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

СОСНОВСЬКА ОКСАНА БОГДАНІВНА

УДК 796.012.35:796.412.2

**ФОРМУВАННЯ ВІДЧУТТЯ РИТМУ У СПОРТСМЕНОК,  
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ  
НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2019

Дисертацією є рукопис.  
Дисертацію виконано у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Петрина Роман Львович**,  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
декан факультету фізичного виховання,  
доцент кафедри гімнастики

**Офіційні опоненти:** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
**Худолій Олег Миколайович**,  
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,  
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, оздоровчої та лікувальної фізичної культури;

кандидат педагогічних наук, доцент  
**Муллагільдіна Алла Ядикарівна**,  
Харківська державна академія фізичної культури,  
доцент кафедри танцювальних видів спорту,  
фітнесу і гімнастики

Захист відбудеться 31 травня 2019 року о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 24 квітня 2019 року.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



А. С. Вовканич

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Підвищення вимог правил змагань з художньої гімнастики щодо виразності виконання вправ ставить перед тренерами завдання удосконалення рівня технічної підготовленості гімнасток, постійного пошуку нових ефективних методів та засобів, які забезпечуватимуть високу якість реалізації складнокоординаційних дій вже з етапу початкової підготовки (І.О. Вінер, 2013; Е.С. Крючок, Е.Е. Медведєва, Р.Н. Терьохіна, 2014). Для розроблення модельних характеристик та змісту тренувального процесу потрібно знати структуру змагальної діяльності та рівень підготовленості спортсменів (О.М. Худолій, 2015).

На етапі початкової підготовки гімнасткам необхідно засвоїти чимало кількості елементів, які є базою для подальшого спортивного удосконалення (Л.А. Карпенко, 2003). Разом із тим чимало фахівців вказують на позитивний вплив засвоєння ритму вправ, які вивчають, на якість їх виконання (Т.Т. Ротерс, 2009; О.Е. Афтімічук, О.М. Крайджан, 2013; Н.Ю. Евженко, 2013; Т.В. Сизова, 2015). Засвоєння ритму є першим етапом вивчення техніки вправи (В.Н. Платонов, 2004). Засвоєння ритму стрибків з розбігу в художній гімнастиці сприятиме кращому їх виконанню (О.Е. Афтімічук, 2015). У роботах фахівців доведено наявність достовірного кореляційного взаємозв'язку між технічною підготовленістю та відчуттям ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою (В.Л. Ботяєв, 2015), наявність сильних кореляційних зв'язків між точністю відтворення часового інтервалу та рівнем технічної підготовленості гімнасток ( $r = 0,7$ ) (А.Я. Муллагільдїна, 2017).

У результаті проведеного експерименту щодо створення уявлення про ритм вправи «стрибок у довжину з розбігу» виявлено поліпшення результатів виконання цієї вправи у дітей віком до 9 років (Р.Л. Петрина, 2000).

Застосування методики формування раціонального ритму рухових дій позитивно й достовірно вплинуло на підвищення рівня технічної підготовленості та стабільності виконання опорного стрибка у кваліфікованих гімнасток ( $p < 0,01$ ) (С.Н. Сергеев, 1990).

Ритм вправ, який напрацьовується під час тренувань у свідомості спортсменок, стає запорукою безпомилкових рухів під час їх виконання за будь-яких умов змагальної діяльності (О.Л. Чуча, 2008; Т.В. Сизова, 2015; Н.А. Шевчук, 2015).

Художня гімнастика поєднує у собі елементи балету і спорту, під час змагальних вправ необхідно виконати складні елементи відповідно до музичного супроводу, що особливо підкреслено у вимогах чинних правил змагань. Від 2013 року під час змагальної вправи гімнастки повинні виконувати «танцювальні доріжки», тобто комбінації послідовно з'єднаних танцювальних кроків (бального танцю, фольклору, модерну тощо). Оцінка за виконання змагальної вправи значно залежить від узгодженості рухів гімнастки з музичним супроводом. Разом із тим виконання стрибків, як і танцювальних доріжок, повинне підкреслювати музичний супровід вправи (О.П. Власова, 2009). У науковій та методичній літературі описано основи виконання деяких танців, які можна використовувати для постановки у змагальних вправах спортсменок, проте процес їх вивчення, методи і засоби, які доцільно застосовувати, описано недостатньо.

В окремих роботах з художньої гімнастики доведено достовірне поліпшення виконання танцювальних доріжок із застосуванням вправ, що сприяють удосконаленню відчуття ритму у студенток вищих навчальних закладів, які займаються художньою гімнастикою (Т.В. Сизова, 2014). Досліджено помилки під час виконання танцювальних доріжок, розроблено комплекс танцювальних вправ для удосконалення їх виконання, у результаті застосування якого у гімнасток на етапі спортивного удосконалення значно поліпшилася якість виконання танцювальних доріжок (Е.А. Филипова, 2015). Доведено важливість розвитку музичного ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою (F. C. Loo, F.Y. Loo, 2012), та відчуття узгодженості між музикою та рухами у вправах художньої гімнастики (F.C. Loo, F.Y. Loo, 2013). Проте для побудови раціонального процесу вивчення та виконання танцювальних доріжок у тренувальному процесі гімнасток, починаючи з етапу початкової підготовки, проведених досліджень недостатньо.

У проаналізованих програмах підготовки з художньої гімнастики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності засобами розвитку відчуття ритму є хореографічна та музично-ритмічна підготовка. Зважаючи на дослідження фахівців щодо впливу формування відчуття ритму на якість виконання вправ, можна ефективно застосовувати засоби формування відчуття ритму як передумову вивчення вправ, застосовуючи їх упродовж тренувального процесу, а не як окремий розділ підготовки.

Таким чином, наявність протиріччя між потребою удосконалення підготовки спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, та недостатньою кількістю наукових досліджень щодо формування відчуття ритму як передумови засвоєння техніки вправ художньої гімнастики на етапі початкової підготовки, та виконання вправ відповідно до музичного супроводу зумовлює актуальне науково-практичне завдання – розроблення програми формування відчуття ритму для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, та експериментальна перевірка її ефективності у процесі вивчення стрибків і танцювальних доріжок.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно до теми «Програма оптимального розвитку гнучкості в гімнастиці для профілактики порушень опорно-рухового апарату» Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2011–2015 рр., теми 2.1 «Контроль фізичної підготовленості у видах спорту зі складною координаційною структурою та хореографії» Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2020 рр.

Роль автора як виконавця тем полягала у дослідженні показників відтворення ритму стрибків у гімнасток 12–14 років, які досконало виконують базові стрибки, у проведенні відеоаналізу виконання стрибків цими ж гімнастками, а також у перевірці похибки відтворення ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, як показника фізичної підготовленості та виявленні взаємозв'язку між відтворенням ритму і виконанням стрибків.

**Мета дослідження** – обґрунтувати програму формування відчуття ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити теоретичні дослідження щодо формування відчуття ритму у спортсменів, які займаються складнокоординаційними видами спорту.
2. Виявити особливості формування відчуття ритму в художній гімнастиці та класифікувати виконання елементів без предмета в художній гімнастиці (на прикладі стрибків і танцювальних доріжок) за особливостями ритму їх виконання.
3. Визначити точність відтворення ритму контрольних вправ у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.
4. Розробити програму формування відчуття ритму для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, та експериментально перевірити її ефективність на прикладі стрибків і танцювальних доріжок.

**Об'єкт дослідження:** відчуття ритму у спортсменів, які займаються складнокоординаційними видами спорту.

**Предмет дослідження:** відчуття ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, методи й засоби його формування.

**Методи дослідження.** *Теоретичний аналіз* та узагальнення наукової і методичної літератури використано для аналізу наукових, методичних та інтернет-джерел щодо формування відчуття ритму у спортсменів, які займаються складнокоординаційними видами спорту, впливу засвоєння ритму вправ на їх вивчення й виконання та засобів, які сприяють формуванню відчуття ритму. *Соціологічний метод* – опитування (анкетування) – використано для визначення напрямів удосконалення підготовки спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки із застосуванням засобів, які сприяють формуванню відчуття ритму та засвоєнню ритму вправ. Аналіз документальних матеріалів використано під час вивчення чинних програм підготовки з художньої гімнастики в Україні та інших країнах. *Педагогічне спостереження* застосовано для вивчення особливостей тренувального процесу на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці, особливостей процесу вивчення стрибків і танцювальних доріжок, виявлення характеристик ритму виконання стрибків і танцювальних доріжок у спортсменок віком 12–14 років та їх подальшого розподілу на групи. На основі дослідження часових характеристик відтворення ритму стрибків у гімнасток віком 12–14 років, а музичних розмірів – у досвідчених музикантів, розроблено десять контрольних вправ (КВ), за допомогою відтворення яких досліджено похибку відтворення ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. *Метод експертного оцінювання* застосовано для оцінювання якості виконання стрибків і танцювальних доріжок у гімнасток на етапі початкової підготовки. *Педагогічний експеримент* використано для перевірки ефективності авторської програми формування відчуття ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. *Методи математичної статистики* використано для опрацювання результатів дослідження. Обчислено

середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення похибки відтворення ритму контрольних вправ та експертних оцінок, t-критерій Ст'юдента, визначено коефіцієнт конкордації експертних оцінок з урахуванням зв'язаних (однакових) рангів, значущість якого оцінено за допомогою коефіцієнта Пірсона, коефіцієнт кореляції між показниками похибки відтворення ритму та експертною оцінкою за виконання стрибків і танцювальних доріжок.

**Наукова новизна дослідження:**

- *уперше* класифіковано вправи без предмета в художній гімнастиці за особливостями ритму їх виконання;
- *уперше* доведено позитивний вплив формування відчуття ритму на вивчення і виконання вправ художньої гімнастики на етапі початкової підготовки;
- *уперше* розроблено і експериментально перевірено програму формування відчуття ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки;
- *удосконалено* засоби формування відчуття ритму та вивчення стрибків і танцювальних доріжок у гімнасток на етапі початкової підготовки;
- *удосконалено* відомості про характеристики ритму стрибків і танцювальних доріжок у художній гімнастиці;
- *удосконалено* наукові положення щодо виконання танцювальних доріжок у художній гімнастиці відповідно до музики та встановлених вимог правил змагань;
- *набули подальшого розвитку* наукові відомості про взаємозв'язок між формуванням відчуття ритму та якістю техніки виконання вправ.

**Практичне значення роботи** полягає у впровадженні авторської програми формування відчуття ритму у тренувальний процес спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки; формулюванні методичних рекомендацій щодо формування відчуття ритму та вивчення вправ із розподілом за особливостями ритму їх виконання; підготовці теоретико-методичних матеріалів до курсу лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» у Львівському державному університеті фізичної культури; використанні результатів роботи в діяльності дитячо-юнацької школи «Галеон» (м. Львів), про що свідчать відповідні акти впровадження. Отримані результати дослідження рекомендовано використовувати при розробленні програм навчально-тренувального процесу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з художньої гімнастики у групах початкової підготовки, у практиці роботи тренерів при підготовці гімнасток-початківців; у процесі навчання студентів на відділенні гімнастики за курсом спеціалізації; на курсах перепідготовки та підвищення кваліфікації тренерів з художньої гімнастики. Матеріали дисертаційного дослідження рекомендовано для тренерів з художньої гімнастики та інших видів спорту, а також під час викладання дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту».

**Особистий внесок автора** полягає у постановці проблеми вивчення вправ без предмета спортсменками на етапі початкової підготовки, аналізі спеціальної літератури та документальних матеріалів з теми дослідження, формулюванні мети, завдань дослідження та методів їх розв'язання, накопиченні теоретичного й експериментального матеріалу щодо формування відчуття ритму у спортсменів, які

займаються складнокоординаційними видами спорту, дослідженні особливостей ритму виконання вправ художньої гімнастики, класифікації вправ за особливостями ритму їх виконання, проведенні педагогічного експерименту, перевірці даних відтворення ритму у спортсменок контрольної та експериментальної груп, перевірці впливу відтворення ритму на якість виконання стрибків і танцювальних доріжок, в опрацюванні та узагальненні отриманих даних та їх впровадженні у практику. У працях, які виконані в співавторстві, експериментальні дані та їх інтерпретація належали авторові дисертації.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дисертації оприлюднено на таких конференціях: Міжнародній конференції «Потенціал розвитку науки в першій чверті XXI століття» (Київ, 2013), VI Міжнародній науковій конференції молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2014), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Педагогічні, психологічні та медико-біологічні аспекти в хореографії та спорті» (Львів, 2016), X Міжнародній науковій конференції молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2017), V Міжнародній науково-технічній конференції «Стан та перспективи технічного забезпечення спортивних заходів» (Мінськ, 2018).

**Публікації.** За темою дисертації опубліковано 11 наукових праць, з яких шість статей – у наукових фахових виданнях України (три з них надруковано у виданнях, внесених до міжнародних наукометричних баз), дві – засвідчують апробацію матеріалів дисертації; три – додатково відображають наукові результати. Сім публікацій виконано одноосібно.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, бібліографічного списку та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 227 сторінок, з яких 158 – основного тексту, містить 34 таблиці, 50 рисунків, 8 додатків. Список опрацьованої літератури становить 255 джерел, 133 з яких – іноземні праці.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, подано зв'язок дисертаційного дослідження з науковими програмами, планами й темами; визначено мету й завдання дослідження; розкрито об'єкт і предмет, наукову новизну та практичне значення роботи; представлено особистий внесок автора; окреслено сферу апробації основних положень дисертації та впровадження її результатів у практику, вказано кількість публікацій.

У першому розділі **«Науково-методичні підходи щодо формування відчуття ритму у спортсменів, які займаються складнокоординаційними видами спорту»** здійснено огляд наукової та спеціалізованої літератури, яка стосується досліджень щодо формування відчуття ритму, впливу засвоєння ритму вправ на їх виконання у спортсменів, які займаються складнокоординаційними видами спорту. Розглянуто фізіологічні механізми формування відчуття ритму. Описано особливості тренувального процесу та вивчення вправ без предмета на етапі початкової підготовки (ЕПП) в художній гімнастиці.

У другому розділі «**Методи й організація досліджень**» надано характеристику методів, застосовуваних у дослідженні, та описано організацію дослідження.

Під час виконання дисертаційного дослідження використано методи теоретичного аналізу та узагальнення даних наукових і методичних джерел, електронних ресурсів, соціологічні методи, аналіз документальних матеріалів, експертне оцінювання, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Надано опис роботи комп'ютерної програми «Ритмік», за допомогою якої досліджено показники відтворення ритму вправ.

Описано розроблену для розв'язання завдань дослідження шкалу оцінювання виконання базових стрибків у гімнасток на етапі початкової підготовки на основі вимог правил змагань на 2013–2016 рр. та шкалу оцінювання виконання танцювальних доріжок автора О.А. Філіпової (2015), яку було модифіковано відповідно до завдань нашої роботи. Описано математичні формули, які використано для обчислення результатів проведених досліджень.

*На першому етапі (жовтень 2012 р. – серпень 2013 р.)* було вивчено і проаналізовано стан проблеми за даними наукової літератури та документальних матеріалів, тенденції розвитку художньої гімнастики як виду спорту, проблеми та шляхи поліпшення підготовленості спортсменок на етапі початкової підготовки. Досліджено особливості формування відчуття ритму у складнокоординаційних видах спорту, фізіологічні механізми засвоєння ритму вправ. Описано особливості тренувального процесу на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці, зокрема процес вивчення стрибків, та досліджено праці фахівців щодо цього розділу підготовки спортсменок. Написано перший розділ дисертаційної роботи.

*На другому етапі (вересень 2013 р. – грудень 2013 р.)* проведено анкетування тренерів із художньої гімнастики щодо підготовки спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, зокрема щодо особливостей вивчення стрибків і танцювальних доріжок, вивчено погляди тренерів щодо формування відчуття ритму в художній гімнастиці, можливостей застосування засобів формування відчуття ритму як передумови якісного вивчення вправ, розподілу вправ на групи за характеристиками ритму їх виконання.

Проведено констатувальний експеримент та визначено характеристики ритму базових стрибків і танцювальних доріжок у художній гімнастиці на основі відтворення ритму стрибків гімнастками на етапі спеціалізованої базової підготовки, а танцювальних доріжок – на основі відтворення ритму музичних розмірів музикантами. Танці розподілено на групи за музичним розміром, у якому їх виконують, оскільки він визначає ритм виконання танців, а стрибки розподілено на групи за способом виконання підготовчої стадії на стрибки з місця, з кроку, з наскоку та з розбігу. Розроблено десять контрольних вправ (КВ) для визначення похибки відтворення заданого ритму.

*На третьому етапі (січень 2014 р. – серпень 2014 р.)* розроблено програму формування відчуття ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

*На четвертому етапі (вересень 2014 р. – травень 2015 р.)* Проведено перевірку показників точності відтворення ритму контрольних вправ у гімнасток на етапі початкової підготовки та експертне оцінювання виконання стрибків. Досліджено



наявність кореляційних взаємозв'язків між показниками точності відтворення ритму та експертною оцінкою за виконання стрибків.

Проведено формувальний експеримент, під час якого гімнастки експериментальної групи (ЕГ) тренувалися за розробленою програмою формування відчуття ритму, гімнастки контрольної групи (КГ) – за традиційною програмою підготовки. В обох групах було по 20 гімнасток віком 6–8 років.

На п'ятому етапі (червень 2015 р. – травень 2016 р.) проведено математичне опрацювання результатів дослідження, сформовано висновки та практичні рекомендації за результатами проведеного педагогічного експерименту та оформлення тексту дисертації.

У третьому розділі «**Особливості ритму виконання вправ у художній гімнастиці**» описано особливості ритму виконання стрибків і танцювальних доріжок у гімнасток 12–14 років (етап спеціалізованої базової підготовки та особливості ритму стрибків, різних за способом виконання підготовчої стадії і танців, обраних для проведення педагогічного експерименту, подано розроблені варіанти виконання танцювальних доріжок зі зміною ритму. Досліджено часові характеристики виконання стрибків, різних за способом підготовки, кількість акцентів при виконанні кожної групи стрибків та темп виконання стрибків.

Представлено результати анкетування тренерів із художньої гімнастики щодо формування відчуття ритму у гімнасток на етапі початкової підготовки, особливостей виконання танцювальних доріжок та вивчення стрибків. За допомогою анкетування зіставлено ритм виконання стрибків із метро-ритмічною організацією музики, що дає змогу об'єднувати в одному тренувальному занятті певні танцювальні доріжки та стрибки, схожі за ритмом виконання, та полегшує гімнасткам процес вивчення цих елементів.

Проведено експертне оцінювання виконання стрибків у гімнасток до педагогічного експерименту та перевірку точності відтворення ритму КВ. Гімнастки отримали низькі оцінки за виконання стрибків до експерименту ( $3,08 \div 4,03$  б.), а похибка відтворення ритму стрибків перебувала в межах  $202,85 \div 236,60$  мс, що при загальній тривалості КВ  $978 \pm 18,55$  мс  $\div 2224 \pm 100,20$  мс є суттєвою похибкою (табл. 1).

Рівень узгодженості думок експертів був високим ( $W=0,60 \div 0,95$ ,  $\chi^2= 54,15 \div 34,47$ ), показники точності відтворення ритму були у межах нормального розподілу. Виявлено наявність середніх і сильних кореляційних взаємозв'язків між показниками похибки відтворення ритму та експертною оцінкою за виконання вправ у гімнасток на ЕПП.

Оцінювання виконання танцювальних доріжок у гімнасток до експерименту не проводили у зв'язку з особливостями педагогічного експерименту.

Таблиця 1

**Взаємозв'язок показників точності відтворення ритму стрибків та оцінки за техніку їх виконання до педагогічного експерименту**

Вид стрибків	ЕГ			КГ		
	експертна оцінка, бали	похибка відтворення ритму, $\eta$ , мс	коефіцієнт кореляції, $r$	експертна оцінка, бали	похибка відтворення ритму, $\eta$ , мс	коефіцієнт кореляції, $r$
Стрибки з місця	3,95±0,21	227,50±21,25	-0,48*	3,92±0,24	226,35±25,65	-0,57*
Стрибки з кроку	4,03±0,20	202,85±32,50	-0,64*	3,60±0,28	222,50±14,15	-0,49*
Стрибки з наскоку	3,59±0,25	215,30±25,20	-0,65*	3,28±0,26	233,05±25,35	-0,52*
Стрибки з розбігу	3,15±0,25	225,30±20,34	-0,48*	3,08±0,34	236,60±32,15	-0,45*

*Примітки:*  $r = -0,3 \div -0,5$  – середній взаємозв'язок;  
 $r = -0,5 \div -1$  – сильний взаємозв'язок;  
 ЕГ – експериментальна група;  
 КГ – контрольна група.

У четвертому розділі «Обґрунтування й експериментальна перевірка програми формування відчуття ритму у гімнасток на етапі початкової підготовки» описано програму формування відчуття ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на ЕПП. Програма складається із трьох частин, у яких описано етапи формування відчуття ритму у гімнасток на ЕПП. Завдання щодо засвоєння та відтворення ритму, виконання стрибків і танцювальних доріжок ускладнювалися на кожному етапі (табл. 2).

Таблиця 2

**Особливості етапів формування відчуття ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки**

№ етапу	І етап		ІІ етап		ІІІ етап	
різновид вправ № заняття	музичний розмір вивчення танців	спосіб виконання стрибків, які вивчають	музичний розмір вивчення танців	спосіб виконання стрибків, які вивчають	музичний розмір вивчення танців	спосіб виконання стрибків, які вивчають
1–4	2/4	з місця	2/4, 3/4, 4/4	з місця, з кроку	2/4 – 3/4 – 4/4	усі способи виконання стрибків
5–8	3/4	з кроку		з кроку, з наскоку		
9–12	4/4	з наскоку, з розбігу		з наскоку, з розбігу		

Описано методи й засоби, які застосовано у програмі формування відчуття ритму, такі як застосування звукових лідерів (метроному, рахунку, оплесків, музики), предметів (відбив м'яча, стук булав) та особливості вивчення вправ із урахуванням характеристик ритму їх виконання. Програму розроблено на основі

чинної програми підготовки з художньої гімнастики відповідно до завдань вивчення вправ на ЕПП з урахуванням вимог правил змагань і наукових досліджень фахівців щодо формування відчуття ритму як передумови вивчення вправ.

Показники похибки відтворення ритму КВ досліджено після застосування кожного етапу програми. Після першого етапу експерименту у гімнасток ЕГ похибка відтворення ритму КВ, які відображають музичні розміри, достовірно зменшилася порівняно з власними показниками до експерименту (КВ 1–6, рис. 1,  $p < 0,01$ ) та з показниками гімнасток КГ ( $p < 0,05$ ). Показники точності відтворення ритму КВ, у яких відображено ритм стрибків, не мають достовірного поліпшення (КВ 6–10,  $p > 0,05$ ), що пов'язано із складною структурою ритму стрибків (рис. 1).

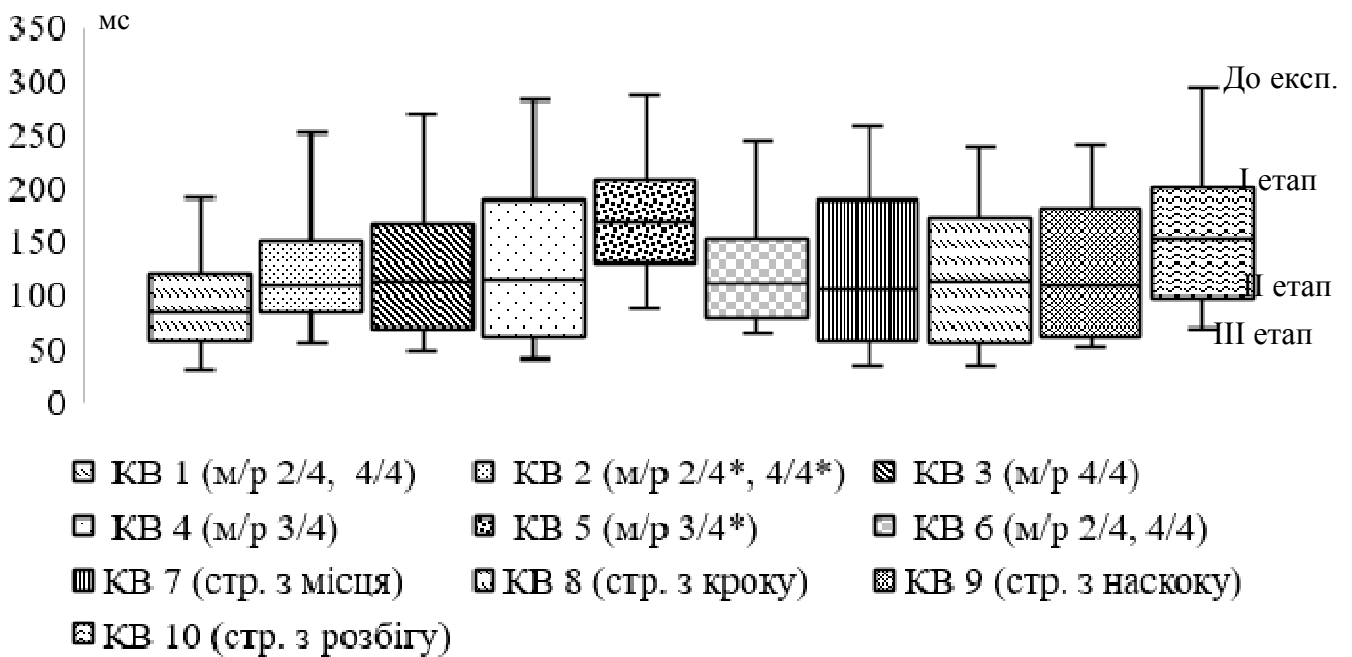


Рис. 1. Показники відтворення ритму контрольних вправ у гімнасток експериментальної групи у процесі педагогічного експерименту

Після другого етапу педагогічного експерименту зафіксовано значні достовірні зміни у гімнасток ЕГ при відтворенні ритму КВ, у яких відображено ритм стрибків (КВ 7–10, див. рис. 1)

Після завершення педагогічного експерименту зафіксовано значне поліпшення показників відтворення ритму всіх КВ у гімнасток ЕГ порівняно з показниками до педагогічного експерименту. Так, при відтворенні КВ № 1 похибка відтворення ритму зменшилася на 121,4 мс, КВ № 2 – на 187,8 мс, КВ № 3 – на 187,55 мс, КВ № 4 – на 212,05 мс, КВ № 5 – на 173,25 мс, КВ № 6 – на 172,4 мс ( $p < 0,05$ ). При відтворенні ритму стрибків з місця (КВ № 7) похибка відтворення ритму зменшилася на 144,45 мс ( $p < 0,05$ ), ритму стрибків з кроку (КВ № 8) – на 117 мс ( $p < 0,01$ ). При відтворенні ритму стрибків з наскоку (КВ № 9) похибка відтворення ритму зменшилася на 102,30 мс ( $p < 0,001$ ), при відтворенні ритму стрибків з розбігу (КВ № 10) – на 114,85 мс ( $p < 0,01$ , див. рис. 1).

У гімнасток КГ достовірних змін відтворення ритму КВ упродовж експерименту та після його завершення не зафіксовано (рис. 2).

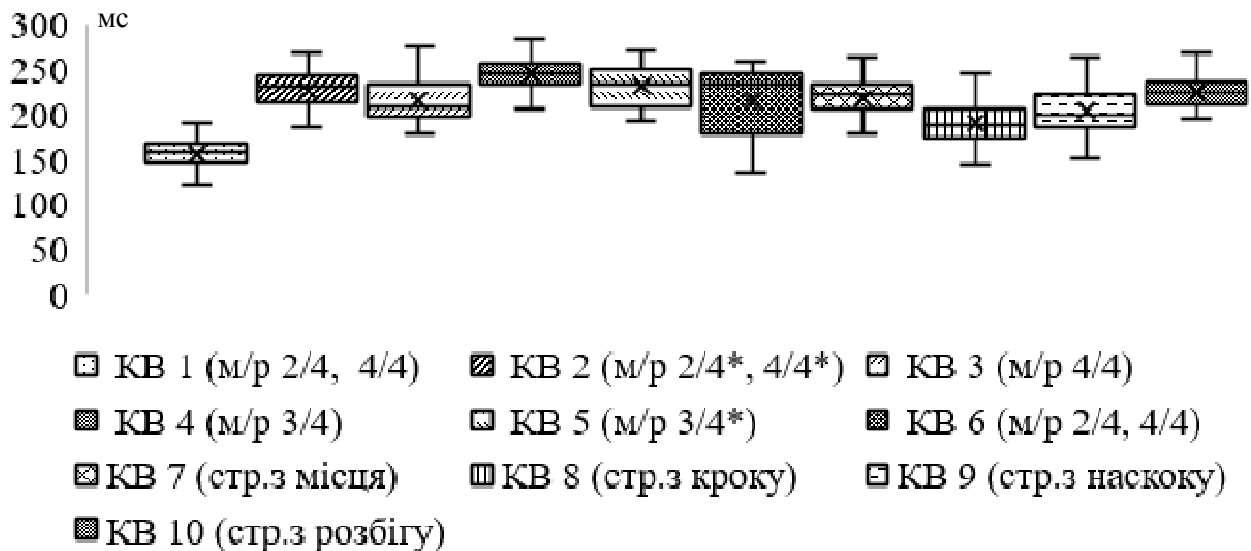


Рис. 2. Показники відтворення ритму контрольних вправ у гімнасток контрольної групи у процесі педагогічного експерименту

Після 3-х місяців тренувань за стандартною програмою підготовки відбулося незначне зменшення похибки відтворення ритму КВ, а саме: при відтворенні ритму КВ № 1 – на 22,30 мс, КВ № 2 – на 41,20 мс, КВ № 3 – на 47,80 мс, КВ № 4 – на 30,57 мс, КВ № 5 – на 49,93 мс, КВ № 6 – на 27,57 мс ( $p > 0,05$ , див. рис. 2). Поліпшення відтворення ритму стрибків з місця у гімнасток КГ відбулося лише на 42,80 мс, ритму стрибків з кроку – на 26,90 мс, ритму стрибків з наскоку – на 30,10 мс, ритму стрибків з розбігу – на 17,00 мс ( $p > 0,05$ , див. рис. 2).

Порівнюючи показники похибки відтворення ритму КВ після педагогічного експерименту між групами, досліджено, що в гімнасток ЕГ похибка достовірно менша порівняно з власними показниками до експерименту ( $p < 0,001$ ) та з показниками гімнасток КГ після експерименту ( $p < 0,001$ , табл. 3). Похибки відтворення ритму у гімнасток КГ не мали достовірного поліпшення та були значними ( $\eta = 143,85 \div 227,00$  мс, табл. 3.) Натомість у гімнасток ЕГ показники відтворення акцентів КВ наблизилися до еталонних ( $\eta = 35,15 \div 93,70$  мс).

Таблиця 3

**Похибка відтворення ритму контрольних вправ у гімнасток після педагогічного експерименту**

№	Контрольні вправи	ЕГ $\eta \pm m$	КГ, $\eta \pm m$	t	p
1	2	3	4	5	6
1	КВ 1 (м/р 2/4, 4/4)	35,16±3,94	143,85±23,65	3,93	<0,001
2	КВ 2 (м/р 2/4*, 4/4*)	62,72±5,40	204,30±15,53	8,61	<0,001
3	КВ 3 (м/р 4/4)	54,85±6,20	197,80±12,74	10,09	<0,001
4	КВ 4 (м/р 3/4)	48,58±7,70	227,00±17,43	9,38	<0,001

1	2	3	4	5	6
5	КВ 5 (м/р 3/4*)	93,58±5,90	205,78±12,03	8,38	<0,001
6	КВ 6 (м/р 2/4, 4/4)	72,90±5,50	221,55±25,30	5,73	<0,001
7	КВ 7 (стр. з місця)	46,20±11,90	197,50±18,60	4,68	<0,001
8	КВ 8 (стр. з кроку)	39,62±3,72	191,10±19,50	4,73	<0,001
9	КВ 9 (стр. з наскоку)	37,68±4,90	195,40±9,67	8,52	<0,001
10	КВ 10 (стр. з розбігу)	71,91±3,90	214,70±11,75	8,42	<0,001

Примітки:  $t_{кр} = 2,09$  ( $p < 0,05$ );  
 $t_{кр} = 2,86$  ( $p < 0,01$ );  
 $t_{кр} = 3,88$  ( $p < 0,001$ ).

Для перевірки впливу формування відчуття ритму як координаційної здібності, а також засвоєння ритму стрибків на якість їх виконання у гімнасток на ЕПП проведено експертне оцінювання (рис. 3).

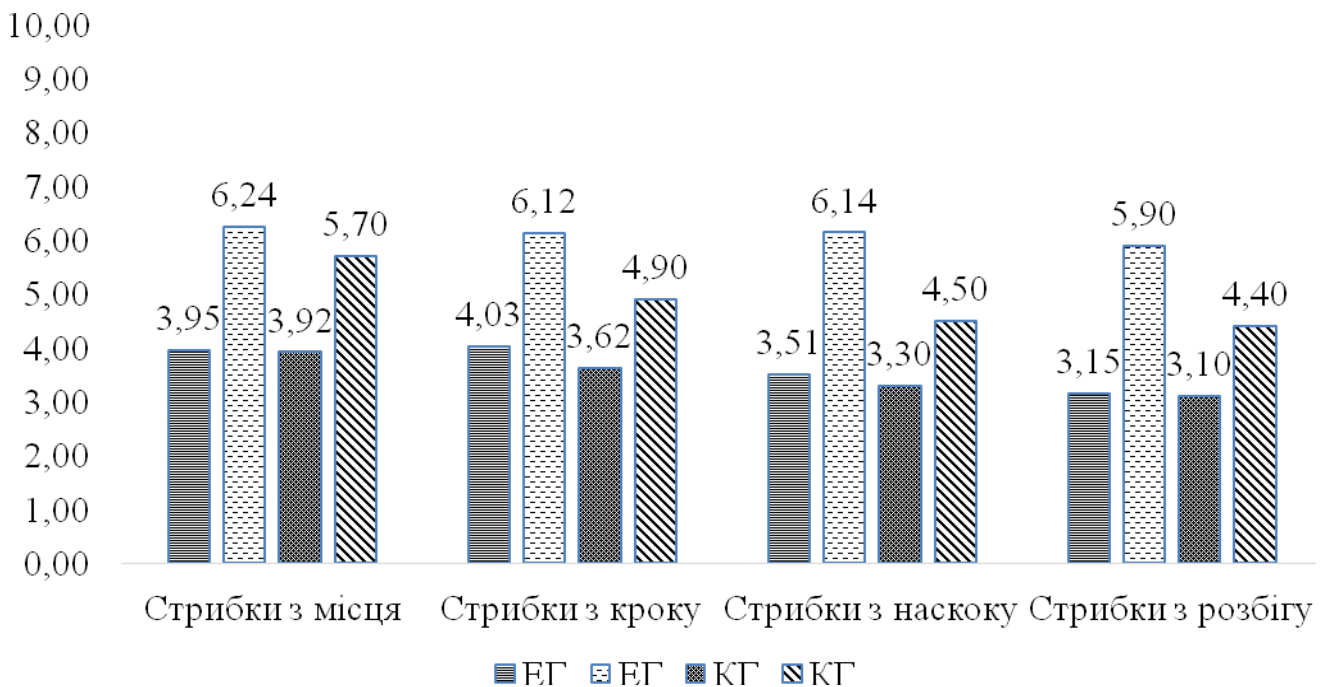


Рис. 3. Експертна оцінка за виконання стрибків до і після експерименту

За виконання стрибків у гімнасток ЕГ оцінки достовірно вищі, ніж у гімнасток КГ та порівняно з показниками всередині групи до експерименту (див. рис. 3). У гімнасток ЕГ після експерименту за виконання стрибків з місця експертна оцінка становила 6,24 бала, що на 0,54 бала вище, ніж у гімнасток КГ, які тренувалися за стандартною програмою, у яких за виконання стрибків цієї групи середня оцінка становила 5,70 бала ( $p < 0,05$ ). За виконання стрибків з кроку у гімнасток ЕГ середня оцінка становить 6,12 бала, що на 1,22 бала вище, ніж у гімнасток КГ – 4,90 бала ( $p < 0,05$ , див. рис. 3). За виконання стрибків з наскоку у гімнасток ЕГ середня оцінка на 1,64 бала вища, ніж у гімнасток КГ, відповідно 6,14 бала і 4,50 бала ( $p < 0,05$ , див. рис. 3). За виконання стрибків з розбігу у гімнасток ЕГ оцінка на 1,50 бала вища, ніж у гімнасток КГ, відповідно у гімнасток ЕГ – 5,90 бала, у

гімнасток КГ – 4,40 бала ( $p < 0,05$ , див. рис. 3). Коефіцієнти узгодженості думок експертів були високими ( $W=0,60 \div 0,94$ ).

Позитивний вплив застосування програми формування відчуття ритму підтверджується наявністю середніх та сильних кореляційних взаємозв'язків між похибкою відтворення ритму КВ, які відображають ритм виконання стрибків, та оцінкою за виконання стрибків у гімнасток обох груп після експерименту (табл. 4).

Таблиця 4

**Взаємозв'язок показників відтворення ритму стрибків із оцінкою за техніку їх виконання у гімнасток після експерименту**

Вид стрибків	ЕГ			КГ		
	експертна оцінка, бали	похибка відтворення ритму, $\eta$ , мс	коефіцієнт кореляції, $r$	експертна оцінка, бали	похибка відтворення ритму, $\eta$ , мс	коефіцієнт кореляції, $r$
Стрибки з місця	6,24±0,22	94,15±9,235	-0,59*	5,66±0,23	197,50±18,6	-0,49*
Стрибки з кроку	6,12±0,20	97,30±7,13	-0,45*	4,88±0,23	191,10±19,50	-0,58*
Стрибки з наскоку	6,14±0,25	103,05±10,16	-0,48*	4,44±0,33	195,40±9,67	-0,57*
Стрибки з розбігу	5,92±0,25	110,40±10,26	-0,89*	4,38±0,29	214,70±11,75	-0,61*

Примітки:  $r = -0,3 \div -0,5$  – середній взаємозв'язок;

$r = -0,5 \div -1$  – сильний взаємозв'язок;

ЕГ – експериментальна група;

КГ – контрольна група.

Проведене експертне оцінювання виконання танцювальних доріжок також показує позитивний вплив формування відчуття ритму на якість їх виконання у гімнасток ЕГ. За виконання танцювальних доріжок у гімнасток ЕГ експертні оцінки достовірно вищі ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,001$ ) (рис. 4).

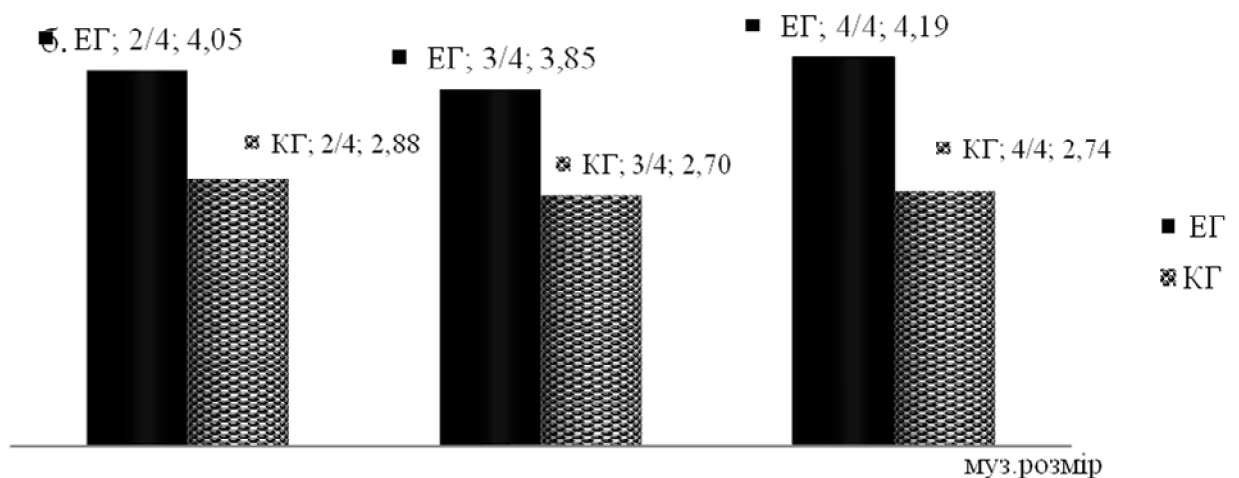


Рис. 4. Оцінка за виконання танцювальних доріжок у гімнасток після експерименту

За виконання танцювальних доріжок із зміною ритму експертні оцінки у гімнасток обох груп нижчі, ніж за виконання танцювальних доріжок в одному ритмі, проте гімнастки ЕГ не мають достовірної переваги (табл. 5).

Таблиця 5

**Експертна оцінка за виконання танцювальних доріжок зі зміною ритму у гімнасток після проведення експерименту**

№	Муз. розмір	Назва танцю	ЕГ, бали	КГ, бали	t	p
1	2/4	Гопак (зі зміною ритму)	3,15±0,71	2,31±0,48	0,98	>0,05
2	2/4	Полька (зі зміною ритму)	3,55±0,61	2,23±0,46	1,75	>0,05
3	3/4	Вальс (зі зміною ритму)	2,75±0,55	1,95±0,48	1,10	>0,05

*Примітки:*  $t_{кр} = 2,09$  ( $p < 0,05$ );  
 $t_{кр} = 2,86$  ( $p < 0,01$ );  
 $t_{кр} = 3,88$  ( $p < 0,001$ ).

Це свідчить про те, що гімнасткам на етапі початкової підготовки важко виконувати танцювальні доріжки зі зміною ритму. Проте, зважаючи на динаміку показників відтворення ритму КВ у гімнасток ЕГ та позитивний вплив розробленої програми на виконання вправ, вважаємо, що застосування засобів програми впродовж довшого часу сприятиме підвищенню якості виконання танцювальних доріжок зі зміною ритму.

Між середніми значеннями показників відтворення ритму КВ, у яких відображено музичні розміри, та експертними оцінками за виконання танцювальних доріжок у відповідних розмірах виявлено наявність середніх кореляційних взаємозв'язків (табл. 6).

Таблиця 6

**Взаємозв'язок результатів похибки відтворення ритму контрольних вправ 1-6 з експертною оцінкою за виконання танцювальних доріжок**

№ КВ, м/р	ЕГ			КГ			
	м/р танцювальної доріжки	експертна оцінка, бали	похибка відтворення ритму, $\eta$ , мс	коefficient кореляції, $r$	експертна оцінка, бали	похибка відтворення ритму, $\eta$ , мс	коefficient кореляції, $r$
КВ 1, 2, 6, м/р 2/4	2/4	4,03±0,21	66,12±5,51	-0,47*	2,87±0,18	213,47±8,87	-0,55*
КВ 4, 5, м/р 3/4	3/4	3,85±0,28	50,79±2,25	-0,43*	2,71±0,22	266,98±6,25	-0,47*
КВ 1, 2, 3, м/р 4/4	4/4	4,18±0,25	50,90±2,14	-0,44*	2,74±0,28	218,22±6,513	-0,44*

*Примітки:*  $r = -0,3 \div -0,5$  – середній взаємозв'язок;  
 $r = -0,5 \div -1$  – сильний взаємозв'язок;  
ЕГ – експериментальна група;  
КГ – контрольна група.

У п'ятому розділі представлено порівняння отриманих результатів з результатами вітчизняних і зарубіжних дослідників та подано наукові результати трьох рівнів новизни.

*Набули подальшого розвитку* наукові відомості (О.Е. Афтімічук, 2015; В.Л. Ботяєв, 2016) про взаємозв'язок між формуванням відчуття ритму та якістю техніки виконання вправ.

*Удосконалено* наукові положення (А.Я. Муллагільдіна, 2015; Е.А. Филипова, 2015; Т.В. Сизова, 2015) щодо виконання танцювальних доріжок у художній гімнастиці відповідно до музики та встановлених вимог правил змагань.

*Удосконалено* відомості (Н.А. Шевчук, В.В. Анциперов, М.А. Шахова, 2015) про характеристики ритму стрибків і танцювальних доріжок у художній гімнастиці.

*Удосконалено* засоби формування відчуття ритму та вивчення стрибків і танцювальних доріжок у гімнасток на етапі початкової підготовки (О.М. Крайждан, 2011; О.Н. Пшеничникова, О.П. Власова, 2013; Т.В. Сизова, 2016).

*Уперше* класифіковано вправи без предмета (стрибки і танцювальні доріжки) у художній гімнастиці за особливостями ритму їх виконання.

*Уперше* доведено позитивний вплив формування відчуття ритму на вивчення і виконання вправ художньої гімнастики на етапі початкової підготовки.

*Уперше* розроблено та експериментально перевірено програму формування відчуття ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

## ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі подано розв'язання науково-практичного завдання щодо розроблення програми формування відчуття ритму для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, та експериментальну перевірку її ефективності у процесі вивчення стрибків і танцювальних доріжок.

1. Відчуття ритму має особливо важливе значення для спортсменів, які займаються складнокоординаційними видами спорту із попередньо детермінованою структурою рухів. Наукові дані свідчать, що засвоєння ритму вправи є першою стадією та передумовою засвоєння техніки її виконання. Фахівці зі складнокоординаційних видів спорту довели позитивний вплив формування відчуття ритму та засвоєння ритму вправ на вивчення й удосконалення техніки їх виконання спортсменами.

2. У художній гімнастиці формування відчуття ритму відбувається у процесі занять хореографією та під час виконання вправ під музику на всіх етапах багаторічної підготовки. На початковому етапі гімнасткам необхідно засвоїти техніку базових елементів, які є основою для подальшого спортивного удосконалення. Якісне виконання елементів художньої гімнастики потребує високого рівня розвитку координаційних здібностей, окрім того, у кожній структурній групі елементів переважає розвиток певної здібності.

3. Виконання стрибків повинно виражати характер і експресію окремих частин музичного твору. Однією з основних передумов успішного засвоєння



стрибків є розвиток координаційних здібностей, зокрема відчуття ритму. Виконання танцювальних доріжок також потребує високого рівня розвитку відчуття ритму, оскільки танцювальні доріжки необхідно виконати в певному ритмі та відповідно до музичного супроводу. Ритм виконання стрибків залежить від способу підготовки до їх виконання, а саме – з місця, з кроку, з наскоку або з розбігу. Ритм виконання танцювальних доріжок зумовлений музичними розмірами, у яких їх виконують – 2/4, 3/4, 4/4 або складнішими.

4. У результаті дослідження за допомогою комп'ютерної програми «Ритмік» вивчено показники відтворення музичних розмірів музикантами, а ритму стрибків – спортсменками віком 12–14 років (етап спеціалізованої базової підготовки). Отримані дані застосовано як контрольні вправи для перевірки похибки відтворення заданого ритму, яка становила  $173,7 \pm 16,33 \div 266,8 \pm 22,65$  мс у гімнасток обох груп до експерименту. Експертна оцінка за виконання стрибків дорівнювала  $4,03 \div 3,10$  бала за десятибальною шкалою. Між дослідженими показниками виявлено середні кореляційні взаємозв'язки ( $r = -0,45 \div -0,65$ ).

5. У програму формування відчуття ритму введено різноманітні засоби: виконання вправ розминки під різні музичні розміри, у різному ритмі; в основній частині – застосування звукових лідерів; ігрові та змагальні завдання на краще відтворення заданого ритму різними способами (оплесками, ходьбою, рахунком та ін.); виконання танцювальних доріжок під музику, яку використовували як допоміжний чинник або чинник-заваду (завдання на виконання швидкого танцю під повільну музику і навпаки); попереднє засвоєння та відтворення ритму стрибків або танцювальних доріжок під час вивчення техніки їх виконання. У заключній частині – вправи для відновлення під рахунок, який відповідає певному музичному розмірові або різновиду ритму. Програма складалася із трьох частин, які описували етапи формування відчуття ритму, на кожному з яких поступово ускладнювали засоби, які сприяли формуванню відчуття ритму, способи їх виконання та послідовність вивчення й виконання вправ.

6. У результаті впровадження програми формування відчуття ритму в навчально-тренувальний процес спортсменок експериментальної групи похибка відтворення ритму контрольних вправ зменшилася в середньому на 65,5 %, а у гімнасток контрольної групи, які тренувалися за традиційною програмою, – на 14,5 %. За виконання стрибків з місця у гімнасток експериментальної групи експертна оцінка поліпшилася на 27,4 % порівняно з показниками до педагогічного експерименту за виконання стрибків із кроку – на 30,7 %, з наскоку – на 30,4 %, з розбігу – на 27,9 %. У гімнасток контрольної групи, які тренувалися за традиційною програмою, оцінки поліпшилися відповідно на 23,1 % за виконання стрибків з місця, на 15,8 % – за виконання стрибків із кроку, на 13,4 % – з наскоку, на 12,7 % – з розбігу. У гімнасток експериментальної групи експертна оцінка за виконання стрибків із місця на 4,3 % вища, ніж у гімнасток контрольної групи, за виконання стрибків із кроку – на 12, %, з наскоку – на 17 %, з розбігу – на 15,2 %.

7. Наявність середніх і сильних кореляційних взаємозв'язків між показниками похибки відтворення ритму та оцінками за виконання стрибків підтверджує дані фахівців про позитивний вплив формування відчуття ритму на засвоєння техніки вправ. У гімнасток експериментальної групи між показниками, які досліджували,

коефіцієнт кореляції становив  $r = -0,45 \div -0,89$ , у гімнасток контрольної групи –  $r = -0,49 \div -0,612$ .

8. За виконання танцювальних доріжок у гімнасток експериментальної групи експертна оцінка становила  $4,05 \div 4,19$  бала, що достовірно вище, ніж у гімнасток контрольної групи, у яких ці самі показники дорівнювали  $2,70 \div 2,88$  бала ( $p < 0,05$ ). За виконання танцювальних доріжок зі зміною ритму гімнастки експериментальної групи також мали вищі оцінки ( $3,55 \div 2,75$  бала), ніж гімнастки контрольної групи ( $2,31 \div 1,95$  бала), проте не мають достовірної переваги ( $p > 0,05$ ). Між показниками відтворення ритму контрольних вправ, у яких відображено музичні розміри (1–6) і експертними оцінками за виконання танцювальних доріжок у відповідних музичних розмірах у гімнасток обох груп наявні середні й сильні кореляційні взаємозв'язки ( $r = -0,44 \div -0,54$ ).

Можливі напрями продовження досліджень полягають у вивченні особливостей ритму різноманітних маніпуляцій з предметами та розробленні програм формування відчуття ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на подальших етапах підготовки.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації*

1. Заплатинська О. Б. Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами / О. Б. Заплатинська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2012. – № 2 (18). – С. 284–287. *Збірник наукових праць відображається в базах даних Index Copernicus.*

2. Заплатинська О. Б. Особливості класифікації стрибків з урахуванням ритмічної структури в художній гімнастиці / О. Б. Заплатинська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2014. – № 4 (28). – С. 117–121. *Збірник наукових праць відображається в базах даних Index Copernicus.*

3. Заплатинська О. Б. Особливості навчання елементам без предмету спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки / О. Б. Заплатинська // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 4. – С. 3–6.

4. Заплатинська О. Б. Програма навчання базових стрибків у художній гімнастиці на етапі початкової підготовки / О. Б. Заплатинська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 4 (48). – С. 46–49. *Видання внесено до наукометричних баз CrossRef; Index Copernicus; CiteFactor; Google Scholar.*

5. Заплатинська О. Взаємозв'язок відтворення ритму стрибків та оцінки за техніку їх виконання у гімнасток на етапі початкової підготовки / О. Заплатинська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 3 (53). – С. 43–48. – doi: 10.15391/snsv.2016-3.008 *Видання внесено до наукометричних баз CrossRef; Index Copernicus; CiteFactor; Google Scholar.*

6. Заплатинська О. Б. Вплив засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки / О. Б. Заплатинська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – № 3 (59). – С. 40–44. – doi:10.15391/snsv.2017-3.007 Видання внесено до наукометричних баз CrossRef; Index Copernicus; CiteFactor; Google Scholar.

### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

7. Заплатинська О. Моделі ритмічної структури базових стрибків у художній гімнастиці / О. Заплатинська, Р. Петрина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2015. – № 2 (30). – С. 130–135. *Внесок здобувача полягає у визначенні особливостей техніки виконання стрибків, особливостей ритму їх виконання. Збірник наукових праць відображається в базі даних Index Copernicus.*

8. Заплатинська О. Використання звукових лідерів у тренувальному процесі спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки / О. Заплатинська // Педагогічні, психологічні та медико-біологічні аспекти в хореографії та спорті : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 30 березня 2016 р. – Львів, ЛНУ ім. І. Я. Франка, 2016. – С. 20–25. *Внесок здобувача полягає в описі звуколідерів, як додаткових засобів у тренувальному процесі в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки.*

### ***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

9. Заплатинська О. Б. Методи удосконалення ритму виконання елементів без предмету у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки / О. Б. Заплатинська, Р. Л. Петрина // Сучасні проблеми теорії і методики розвитку гімнастики та хореографії : зб. наук. матеріалів / упоряд. І. Руда, Р. Л. Петрина, В. Ю. Сосіна, І. Б. Рокета. – Львів : Тріада плюс, 2014. – Вип. 13. – С. 66–72. *Внесок здобувача полягає у висвітленні методів удосконалення відчуття ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.*

10. Заплатинська О. Б. Взаємозв'язок відтворення ритму та виконання танцювальних доріжок у гімнасток на етапі початкової підготовки [Електронний ресурс] / О. Б. Заплатинська // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. X Міжнар. конф., 24–25 травня 2017 року. – Київ, 2017. – С. 95–96.

11. Сосновская О. Б. Применение метронома в процессе изучения упражнений на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике / О. Б. Сосновская // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : материалы IV Междунар. науч. тех. конф., 15–16 февраля 2018 г. – Минск : БНТУ, 2018. – С. 144–148.

## АНОТАЦІЯ

**Сосновська О. Б.** **Формування відчуття ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, 2019.

На основі аналізу наукової та методичної літератури виявлено необхідність пошуку нових підходів до побудови тренувального процесу у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою. За твердженнями фахівців, удосконалити процес технічної підготовки доцільно, застосовуючи засоби формування відчуття ритму, що актуально в художній гімнастиці, та ураховуючи вимоги правил змагань і специфіку виду спорту.

На основі аналізу літературних джерел, програм підготовки з художньої гімнастики, беручи до уваги сучасні тенденції розвитку виду спорту, виявлено протиріччя між потребою удосконалення підготовки спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, та відсутністю наукових даних щодо впливу формування відчуття ритму як передумови засвоєння техніки вправ.

Проведено опитування тренерів щодо проблем вивчення стрибків і танцювальних доріжок у тренувальному процесі гімнасток, можливих шляхів їх розв'язання, можливості об'єднання стрибків і танцювальних доріжок за схожістю ритму та музичного розміру, у якому їх виконують.

На основі отриманих даних розроблено програму формування відчуття ритму, ефективність застосування якої перевірено за допомогою результатів відтворення ритму контрольних вправ та експертного оцінювання виконання стрибків і танцювальних доріжок. За результатами проведеного експерименту відбулося достовірне поліпшення відтворення ритму контрольних вправ (65,5 %,  $p < 0,001$ ) та підвищення експертних оцінок (38,2 %,  $p < 0,05$ ) у гімнасток експериментальної групи порівняно з їхніми показниками до експерименту та з показниками гімнасток контрольної групи.

Доведено наявність кореляційного взаємозв'язку між показниками відтворення ритму та експертними оцінками за виконання вправ, що підтверджує позитивний вплив засвоєння ритму на виконання вправ, які вивчають.

**Ключові слова:** ритм, художня гімнастика, початкова підготовка, стрибки, танцювальні доріжки, програма.

## АННОТАЦИЯ

**Сосновская О. Б. Формирование чувства ритма у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.** Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского, г. Львов, 2019.

В диссертационной работе представлена программа формирования чувства ритма у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки, в которой предусмотрено изучение прыжков и танцевальных дорожек. При изучении научной и методической литературы обнаружены возможности усовершенствования изучения и выполнения техники упражнений с применением средств, способствующих усвоению и воспроизведению их ритма.

Изучены особенности ритма исполнения прыжков и танцевальных дорожек в художественной гимнастике, классифицированы по группам элементы: прыжки – по способу исполнения подготовительной стадии, танцевальные дорожки – по разновидности музыкального размера, в котором их исполняют. Изучена взаимосвязь музыкального размера и ритма в музыке, а также музыки и движений при выполнении упражнений художественной гимнастики.

Подтверждено, что ритм исполнения элементов художественной гимнастики совпадает с метроритмической организацией музыки, которая в свою очередь подчиняется музыкальному размеру. Исходя из этого, ритм исполнения прыжков сопоставлен с музыкальными размерами, что стало ключевым в программе формирования чувства ритма. Проведенный опрос тренеров относительно особенностей изучения прыжков и танцевальных дорожек в тренировочном процессе гимнасток подтвердил возможность сравнения ритма их исполнения с ритмом музыки, который соизмеряется с музыкальным размером и выполняется под счет. Таким образом ритм исполнения прыжков сопоставлен с музыкальными размерами для упрощения изучения прыжков и танцевальных дорожек.

Исходя из полученных данных, разработана программа формирования чувства ритма, которая состояла из трех этапов. В каждом этапе постепенно усложнялись задачи усвоения и воспроизведения ритма и изучения прыжков и танцевальных дорожек.

Эффективность применения программы доказана достоверным улучшением воспроизведения ритма контрольных упражнений ( $p < 0,001$ ), экспертной оценки за исполнение прыжков ( $p < 0,05$ ) и танцевальных дорожек ( $p < 0,05$ ) у гимнасток экспериментальной группы.

Наличие достоверных средних и сильных корреляционных взаимосвязей между показателями воспроизведения ритма и экспертной оценкой за выполнение прыжков ( $r = -0,45 \div -0,89$ ) и танцевальных дорожек ( $r = -0,43 \div -0,55$ ) подтверждает научные данные о влиянии чувства ритма на техническую подготовленность спортсменов в сложнокоординационных видах спорта.

Обоснована и экспериментально доказана эффективность применения программы формирования чувства ритма в тренировочном процессе спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки, а также положительное влияние формирования чувства ритма как координационной способности, усвоения ритма прыжков и танцевальных дорожек в процессе их изучения на качество исполнения.

**Ключевые слова:** ритм, художественная гимнастика, начальная подготовка, прыжки, танцевальные дорожки, программа.

## ABSTRACT

**Sosnovska O. B. Formation of the sense of rhythm of sportswomen, who are engaged in rhythmic gymnastics at the stage of initial training.** – Qualifying scientific work on the rights of manuscripts.

Thesis for candidate scientific degree of Physical Culture and Sport by specialty 24.00.01 – Olympic and professional sport. – Lviv State of Physical Culture named after Ivan Boberskyj, Lviv, 2019.

The study is based on the scientific and methodological references and shows the necessity of finding new approaches to form the training process for sportswomen, who do artistic gymnastics. The specialists claim, that the process of improving technical approach is expedient by applying the formation of the sense of rhythm and it is the current issue in artistic gymnastics, including all demands and rules of competition and the sport specifics.

Proceeding from the analysis of scientific resources, training programs of artistic gymnastics and including the modern tendencies of sport development, the author finds the contradictions between the necessity of training perfection and the lack of knowledge, regarding the influence of formation of the sense of rhythm as precondition of learning exercise technique of sportswomen at the stage of initial training.

The paper reports on expert survey of coaches, regarding the problem and the solution of learning jumps and dancing floor routine during the training process and the possibility of reuniting them, according to the similarity of rhythm and music meter in which they are performed.

The result of study surveys claims, that elaborating the formation of the sense of rhythm and the efficiency of implementation are explored, according to the performance of rhythm testing exercises and expert scores of demonstrating jumps and dancing floor routine. The study revealed, that the reproduction of rhythm testing exercises and the expert scores have been improved 65,5 % and 38,2 % respectively, for those sportswomen, who have taken part in program of formation of the sense of rhythm in comparison of their previous results before experiment and the result of sportswomen from control group.

The study has confirmed the correlation between the results of reproducing the rhythm and expert scores for performing exercises, that has improved the positive influence on rhythm learning and exercises performing.

**Keywords:** rhythm, rhythmic gymnastics, at the stage of initial training, jumps, dancing floor routine, program.