

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: **«ФОРМУВАННЯ ВІДЧУТТЯ РИТМУ У СПОРТСМЕНОК,
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ
НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОГО ПІДГОТОВКИ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M22
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Альміз Павлина Анатоліївна

Керівник: **Клюс О. А.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
ст. викладач

Рецензенти: **Бабюк Сергій Миколайович,**
кандидат педагогічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ ВІДЧУТТЯ РИТМУ У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ | 7 |
| 1.1. Значення формування відчуття ритму як координаційної здібності у спортсменів, які займаються складнокоординаційними видами спорту | 7 |
| 1.2. Значення ритму як основи техніки вправ у складнокоординаційних видах спорту..... | 10 |
| 1.3. Фізіологічні механізми формування ритму рухів у спортсменів | 20 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 27 |
| 2.1. Методи дослідження | 27 |
| 2.2. Організація дослідження..... | 35 |
| РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РИТМУ ВИКОНАННЯ ВПРАВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ | 37 |
| 3.1. Особливості музичного супроводу в художній гімнастиці | 41 |
| 3.2. Значення та взаємозв'язок ритму та музичного розміру у музиці і при виконанні танців та стрибків | 48 |
| 3.3. Аналіз результатів опитування фахівців щодо формування відчуття ритму в художній гімнастиці..... | 53 |
| 3.4. Різновиди та характеристики ритму виконання базових стрибків в художній гімнастиці..... | 60 |
| ВИСНОВКИ | 66 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 69 |

ВСТУП

Актуальність теми. Етап початкової підготовки відіграє важливу роль в досягненні спортивної майстерності в художній гімнастиці. Саме на цьому етапі закладаються основи техніки виконання рухових дій, які забезпечують високий рівень виконання найскладніших елементів змагальних композицій. На етапі початкової підготовки засвоєння раціональної техніки вправ є головним завданням. Гімнасткам необхідно засвоїти велику кількість елементів, що вимагає розвитку здібностей для їх виконання. Фахівці стверджують, що починати вивчення техніки вправ художньої гімнастики необхідно із базових елементів (Власова О. П., 2009), а таблиці складності елементів, представлені у правилах змагань можна використовувати як орієнтовний план щодо послідовності вивчення елементів. Для розробки модельних характеристик, та змісту тренувального процесу потрібно знати структуру змагальної діяльності та рівень підготовленості спортсменів (Худолий О. М., 2015).

Афтімічук О. Е. стверджує, що будь-яка вправа має певний свій ритм, із засвоєння якого слід починати її вивчення, зокрема стверджує, що засвоєння ритму стрибків з розбігу призведе до їх кращого виконання гімнастками. Засвоєння ритму є першим етапом засвоєння вправи (Платонов В. Н., 2004). У роботах фахівців щодо відчуття ритму доведено наявність достовірного кореляційного взаємозв'язку між технічною підготовкою та відчуттям ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою (Ботяєв В. Л., 2015), сильні кореляційні зв'язки між точністю відтворення часового інтервалу та рівнем технічної підготовленості гімнасток ($r = 0,7$) (Муллагільдіна А. Я., 2017). В результаті проведеного експерименту щодо створення уяви про ритм вправи «стрибок у довжину з розбігу» виявлено поліпшення результатів виконання цієї вправи у дітей віком до 9 років (Петрина Р. Л., 2000).

Чимало фахівців наголошують на необхідність засвоєння ритму у процесі вивчення техніки вправ. Так, Афтімічук О.Е. наголошує, що засвоєння ритму

сприятиме прискоренню вивчення стрибків у гімнасток на етапі початкової підготовки. Відтворення ритму має достовірний взаємозв'язок із загальною технічною підготовленістю спортсмена (Ботяєв В. Л., 2015). У інших дослідженнях (Сизова Т. В., 2014; Чуча О. Л., 2008; Филипова Є.В., 2015; Крайджан О. М., Евженко Н., 2013; Ротерс Т. Т., 2009; Шевчук Н. А., 2015) вказано на значущість відчуття ритму в художній гімнастиці. У ряді досліджень із складно координаційних видів спорту підтверджено позитивний вплив відчуття ритму на засвоєння техніки вправ (Терентьева О. С., 2005; Афтімічук О. Е., 2016).

Фахівці стверджують, що саме ритм, який напрацьовується під час тренувань у свідомості спортсменок, стає основою безпомилкових рухів під час виконання змагальних вправ при будь-яких умовах змагальної діяльності (Сизова Т. В., 2015, Чуча О. Л., 2008, Шевчук Н. А., 2015).

Вищесказане зумовило мету дослідження – обґрунтувати програму формування відчуття ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

Джерела науково-методичної літератури свідчать, що найдоцільніше удосконалювати відчуття ритму вже з етапу початкової підготовки, оскільки цей віковий період є сенситивним періодом розвитку даної здібності (Ботяєв В. Л., 2015; Ротерс Т. Т., 2009; Лях В. И., 2006).

Таким чином, наявність 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 зумовлює актуальне науково-практичне завдання – розробки та експериментальної перевірки ефективності програми, спрямованої на формування відчуття ритму для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

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 і засоби його формування.

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.

Методи дослідження: для вивчення особливостей процесу формування відчуття ритму у складнокоординаційних видах спорту та в художній гімнастиці було використано теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури. Соціологічні методи (опитування, аналіз документальних матеріалів) були спрямовані на визначення головних відмінностей між існуючою програмою підготовки та вимогами сучасних правил змагань щодо виконання вправ художньої гімнастики. Метод експертного оцінювання використано для виявлення якості виконання стрибків і танцювальних доріжок у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. Педагогічне спостереження, методи отримання емпіричних даних (комп'ютерна програма

«Ритмік») застосовано для визначення особливостей ритму виконання стрибків і танцювальних доріжок, розробки контрольних вправ, та перевірки показників точності відтворення ритму контрольних вправ у гімнасток на етапі початкової підготовки. Педагогічний експеримент використано для перевірки ефективності програми формування відчуття ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. Методи математичної статистики дали змогу здійснити опрацювання результатів дослідження та інтерпретувати їх.

Практичне значення одержаних результатів полягає в удосконаленні виконання техніки вправ без предмету та підвищенні технічної підготовленості спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки в результаті застосування програми формування відчуття ритму у тренувальному процесі.

Класифікація вправ без предмету на основі визначення особливостей ритму їх виконання дозволяє гімнасткам легше опанувати техніку вправ, якісніше виконувати стрибки і танцювальні доріжки. Матеріали дослідження можуть використовуватись у практиці роботи тренерів та на лекційних заняттях здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 75 сторінках, з яких 68 основного тексту. Робота містить 8 таблиць та 17 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 61 використаного літературного джерела.

ВИСНОВКИ

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 еталонні 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 становила $4,03 \div 3,10$ 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, які вивчали.

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 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 12,9%, 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 – $r = -0,49 \div -0,612$.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 2. Айунц Л. Р. Гімнастика (коротко про головне): методичні матеріали до теоричної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ. 2008. 62 с.

2. Андрєєва Р. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток–художниць. Молода спортивна наука. Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2008; 12; 1, С. 6-9.

3. 6. Андрєєва Р. Особливості побудови навчально–тренувального процесу юних гімнасток–художниць. Молода спортивна наука. Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2009;13;1, С.6-9.

4. Білокопитова Ж.А., Дячук А.М., Кожевнікова Л.К. Особливості розвитку координаційних здібностей і методи їх формування у дівчаток 10–13 років, які займаються художньою гімнастикою. Теорія та методика фізичного виховання. 2009. 1. С. 8-11.

5. Боднар І. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку. Спортивна наука України. 2015. № 4 (68). С. 9-17.

6. Бондаренко О. В. Впровадження електронних діагностичних систем в практику діагностики та моніторингу здоров'я у класичному університеті. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Валеологія: сучасність і майбутнє». 2018. № 23. С. 66-72.

7. Бондаренко Т.В. Організаційний аспект диференційованого навчання художній гімнастиці. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. 1 С. 11-15.

8. Борщенко В. В., Беженар Є. І. Валеологічна освіта учнів початкової школи у позакласній роботі. Педагогічні науки. Сучасні проблеми в науці. 2022. С. 488-491.

9. Бучківська Г. В., Демченко І. І., Бабій І. В. та ін. Проблеми валеологічної освіти в рамках системного підходу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 5 (125). 2020. С. 35-43.

10. Валеологія : навчальний посібник. Лукашук-Федик С. В., Бадюк Р. А., Циквас Р. С. Тернопіль. Вид-во "Економічна думка". 2006. 194 с.

11. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2008. 256 с. охорони праці (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.). Полтава : ПНПУ, 2017. С. 94-97.

12. Вовканич Л., Крась С. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. Спортивна наука України. № 6 (82). 2017. С. 9-17.

13. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія. Київ: Освіта України, 2011. 420 с.

14. Воронецький В. Б. Пауерліфтинг. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2017. 212 с.

15. Гаврилін В. О., Мердов С. П., Миронов Ю. О. Установка на здоровий спосіб життя через підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять з дисципліни «Фізичне виховання». Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Випуск 147, Т. 2. С. 22-25.

16. Гордієнко Ю. В., Стеценко А. І. Вплив занять пауерліфтингом на вербальну поведінку та самооцінку жінки. Педагогічна наука: історія, теорія, практика, тенденції розвитку. е-журнал. 2009. Випуск 3.

17. Гордієнко Ю. В. Самоаналіз фізіологічних особливостей організму жінок, які спеціалізуються в пауерліфтингу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 43-46.

18. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.

19. Гончаренко М. С., Новикова В. Є. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 12. 2006. С. 39-43.

20. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.

21. Григор'єв В. І., Третьяков М. О. Фізичне виховання студентів. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. С. 155-173.

22. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних вищих навчальних закладів з урахуванням специфіки професійної діяльності: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2012. 21 с.

23. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Київ, 1996. 26 с.

24. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text>.

25. Долот В. Д. Здоров'я як економічна категорія: фактори, що впливають на рівень здоров'я населення та охорону здоров'я. Інвестиції : практика та досвід. № 1. 2016. С. 74-76.

26. Дубасенюк О. А. Фактори, що впливають на здоров'я людини. Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. В. В. Танської, О. А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. Житомир. ЖДУ імені Івана Франка, 2020 С. 31-34.

27. Джим В. Ю. Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів протягом річного макроциклу: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01. Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2014. 20 с.

28. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2007. 110 с.
29. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.
30. Захарова О. В. Дефініція «здоров'я» у педагогічній літературі: багатозначність наукових підходів до змісту і складників. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В.Винниченка. 2018. Вип. 173. С. 181-185.
31. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1 (16). С. 22-33.
32. Кирилович О. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі початкової школи. Вісник науки та освіти. № 8 (14). 2023. С. 543-550.
33. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
34. Кондратюк С. М. Основи педіатрії. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 286 с.
35. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
36. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
37. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Миздренко О. М. Валеологія : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014.11. Середня освіта (фізична культура). Переяслав (Київ.обл.) : Домбровська Я. М., 2020.164 с.

38. Кошель В. М. Валеологія та основи медичних знань : посібник для студ. спец. «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. Чернігів : ФОП Баликіна О.В., 2020. 142 с.

39. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. література, 2011. 224 с.

40. Лехан В. М., Онул Н. М., Крячкова Л. В. Засади міжнародної та національної політики і стратегій у сфері громадського здоров'я. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/lmpzi>.

41. Лукавенко А. В., Єдинак Г. А. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2012. № 2. С. 66-70.

42. Максимчук Б. А. Історичні передумови становлення валеологічної культури. Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / голов. ред. М. О. Носко. Чернігів, 2013. Вип. 107. Т. 1. С. 228-231.

43. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 2. С. 127-131.

44. Мандюк А. Б. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 2. С. 90-94.

45. Мисів В. М., Єдинак Г. А., Балацька Л. В. Фізична активність студентів: стан та деякі теоретичні аспекти посилення відповідної мотивації. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ: зб. наук. пр. Рівне: МЕРУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2015. Випуск 2 (14). С. 273-280.

46. Мехед О. Б., Рябченко С. В., Жара Г. І. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. Вісник. Серія : Педагогічні науки. № 3. 2019. С. 262-266.

47. Митчик О., Сапожник О. Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в студенток вищих навчальних закладів. Електронний ресурс. Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/fvs/2011_1/stati/ukr/R3/myt4yk.pdf

48. Міронов А. О., Симоненко Л. І., Федотенко С. І. Проблема мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 2. С. 22-25.

49. Нестерова Т. В., Павлюк А. А. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення. 2014. С. 50-58.

50. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2014. Випуск 20. С. 87-96.

51. Основи законодавства України про охорону здоров'я : Закон України від 19.11.1992 р. № 2801-ХІІ (із змінами та доповненнями). Відомості Верховної Ради України. 1993. № 34. С. 59-83. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015.

52. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: навч. посіб. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

53. Шейко В. М., Кушнарєнко Н. М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: підручник. 7-ме вид., стер. Київ: Знання, 2011. 310 с.

54. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. 2-е вид., стереот. Кам'янець-Подільський: Рута, 2013. 280 с.

55. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Національний ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2012. 224 с.

56. Almoslim, H. (2014). Effect of combined plyometric-weight training on speed of male students with different body fat percent. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 22-26. doi: 10.7752/jpes.2014.01004

57. Batista A., Garganta R., Ávila-Carvalho L. Dance steps, dynamic elements with rotation and throw and mastery elements in rhythmic gymnastics routines. *Science of Gymnastics Journal*. Vol.9. Issue 2: 177-189.

58. Bota A., Lăutarua C. Contemporary Trends in Choreography – Potential for Enhancing the Artistic Preparation in Rhythmic and Aerobic Gymnastics ICPEK 2015: 5th International Congress of Physical Education, Sports and Kinetotherapy. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2016.06.4>

59. Hashimoto M., Kida N., Nomura T. Characteristics of Women's Rhythmic Gymnastics from the Perspective of "Body Difficulty" and Performance Time. *Advances in Physical Education*. 2017, 7. P. 260-273. <https://doi.org/10.4236/ape.2017.73021>

60. Loo F. C., Loo F. Y. The perception of dancers on the congruence between music and movement in a rhythmic gymnastics routine. *Life Science Journal* 2014; 11(6). P. 339-344.

61. The Effects of Music on Exercise Nicole M. Harmon and Len Kravitz, Ph.D
Электронный ресурс. Режим доступа : <https://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/musictwo.html>.