

## ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ 7- 8 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

*Чернишенко Тамара<sup>1</sup>, Сікорська Лілія<sup>1</sup>, Продивус Наталія<sup>1</sup>, Лисак Сергій<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

<sup>2</sup>*Вінницький національний медичний університет імені Миколи Пирогова*

### Анотація

**Актуальність теми дослідження.** Одним із шляхів удосконалення та покращення методики підготовки спортсменів є впровадження науково обґрунтованої системи контролю підготовленості, так як це основа ефективного керування навчально-тренувальним процесом на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення. Тому питання контролю спортивної підготовленості юних танцюристів на етапі початкової підготовки є актуальним науково-практичним завданням.

**Мета дослідження** – вивчити динаміку показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних танцюристів на етапі початкової підготовки. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування, методи математичної статистики. Дослідження було організовано та проведено на базі Вінницького клубу «Академія бального танцю». В дослідженнях взяли участь хлопчики і дівчатка 7-8 років групи початкової підготовки другого року навчання, в кількості 37 осіб. **Результати роботи.** Особливістю нашої експериментальної методики є використання засобів з методичними підходами реалізованими під час виконання хореографічного тренажу, ритмічних вправ, у музично-танцювальних іграх і вправах на розвиток фізичних якостей. Аналіз результатів свідчить, що у хлопчиків і дівчат 7-8 років відбулися статистично достовірні зміни в загальних і спеціальних якостях.

**Висновки.** Отже розроблена нами програма позитивно вплинула на удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості за тестами: «нахил тулуба вперед з положення сидячи», «піднімання тулуба за 30 с», «6-

### PEDAGOGICAL CONTROL OF THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG DANCERS 7-8 YEARS OLD WHO ARE ENGAGED IN SPORTS DANCE

*Chernyshenko Tamara, Sikorska Liliya,  
Prodivus Natalia, Lysak Serhii*

### Abstract

**Relevance of the research topic.** One of the ways to improve and improve the methodology of training athletes is the implementation of a scientifically based system of fitness control, as it is the basis of effective management of the educational and training process at all stages of multi-year sports improvement. Therefore, the issue of monitoring the sports training of young dancers at the stage of preliminary basic training is an urgent scientific and practical task. **The purpose of the research** is to study the dynamics of indicators of general and special physical fitness of young dancers at the stage of initial training. **Research methods:** theoretical analysis and generalization of special scientific and methodical literature; pedagogical observation; pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The research was organized and conducted on the basis of the Vinnytsia club "Academy of Ballroom Dance". 37 boys and girls of 7-8 years of age from the group of initial training of the second year year of school took part in the research. **Work results.** A feature of our experimental methodology is the use of means with methodical approaches implemented in choreographic training, rhythmic exercises, music and dance games and exercises for the development of physical qualities. The analysis of the results shows that there were statistically significant changes in general and special qualities in boys and girls aged 7-8. **Conclusions.** Therefore, the program developed by us had a positive effect on the improvement of general and special physical fitness according to the tests: "tilting the torso forward from a sitting position", "lifting the torso in 30 seconds", "6-minute run", long jump from a standing position", "shuttle running

хвилинний біг», стрибок у довжину з 4x10m", "bridge", "splits - right, left, lumbar" місця», «човниковий біг 4x10м», «міст», (p<0.05).  
«шпагати – правою, лівою, поперековий» (p<0,05).

**Ключові слова:** *молодший шкільний вік, хореографія, музично-тренувальні ігри, динаміка показників, тести на розвиток гнучкості.* **Key words:** *lower school age, choreography, musical training games, dynamics of indicators, flexibility development tests.*

**Постановка проблеми.** Спортивні танці належать до групи ациклічних, складно-координаційних і техніко-естетичних видів спорту, що вимагає від спортсменів якісного оволодіння широким арсеналом техніко-танцювальних елементів і кроків під час навчально-тренувального процесу. Дослідники визначають, що виконання танцювальних композицій у тренувальній і змагальній діяльності повинно бути безпомилковим [2, 7, 11]. Це, у свою чергу, неможливо реалізувати без належного рівня розвитку фізичних якостей і оптимального рівня фізичної підготовленості, які створюють надійне підґрунтя для реалізації технічної майстерності спортсменів.

Як стверджують Калужна О.М. (2011), Осадців Т.П. (2008) у практиці спортивних танців найчастіше навчання та тренування здійснюється методом багаторазового повторення конкретних композицій, що знижує якість їх освоєння. Тому, однією з актуальних проблем спортивних танців є вивчення рівня фізичної підготовленості юних танцюристів на етапі початкової підготовки для виявленні провідних рухових якостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Одним із шляхів удосконалення та покращення методики підготовки спортсменів є впровадження науково обґрунтованої системи контролю підготовленості, так як – це основа ефективного керування навчально-тренувальним процесом на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення. Метою контролю є оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивного оцінювання різних сторін їхньої підготовленості (теоретичної, психологічної, фізичної, технічної, тактичної) та функціональних можливостей найважливіших систем організму [17]. Тому питання контролю спортивної підготовленості юних танцюристів на етапі початкової підготовки є актуальним науково-практичним завданням.

За результатами аналізу спеціальної наукової та методичної літератури й вивчення передового досвіду відомих фахівців встановлено, що для досягнення юними спортсменами високих спортивних результатів необхідна організація контролю їх технічної та фізичної підготовленості з обов'язковим урахуванням індивідуальних антропометричних показників.

Удосконалення спортивної майстерності юних спортсменів-танцюристів значною мірою лімітують їхні індивідуальні особливості, від яких залежить рівень розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості та морфо-функціональних можливостей організму. Тому раціональна організація контролю технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки дасть змогу не тільки оцінювати рівень і динаміку спортивної майстерності, а й планувати

навчально-тренувальний процес і своєчасно вносити в нього необхідні корективи.

Сьогодні питання, пов'язані з методикою контролю різних сторін підготовленості у складно-координаційних видах спорту, а саме в спортивних танцях досліджено недостатньо. Особливо актуальним є добір відповідних засобів контролю за найважливішими сторонами підготовленості юних спортсменів на етапі початкової підготовки, де закладаються основи техніки, формуються та розвиваються провідні фізичні якості. Отже, існує протиріччя між необхідністю застосування контролю технічної та фізичної підготовленості танцюристів на етапі початкової підготовки та відсутністю на цьому етапі у спортивних танцях науково обґрунтованої системи контролю й відповідних нормативних показників [7, 11, 17,19 ]. Тому розробка та впровадження системи контролю технічної та фізичної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей є актуальним завданням спортивної науки та практики.

**Мета дослідження** – вивчити динаміку показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних танцюристів на етапі початкової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження були організовані та проведені на базі Вінницького клубу спортивних танців. У дослідженні брали участь хлопчики та дівчатка 7-8 років групи початкової підготовки другого року навчання, в кількості 37 осіб. З них хлопців – 17 осіб (ЕГ – 8; КГ – 9), дівчат 20 осіб (ЕГ – 10; КГ – 10).

У дослідженні нами були використані методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Педагогічне тестування рівня розвитку та динаміки показників загальної підготовленості юних танцюристів визначалися за Державними тестами, які подані в табл. 1.

Таблиця 1

**Визначення рівня розвитку загальних фізичних якостей  
(за Державними тестами )**

№ п/п	Види тестів	Спрямованість тестів
1.	Біг 30 м, с	швидкість
2.	Стрибок у довжину з місця, см	швидкісно-силова якість
3.	Піднімання тулуба за 30 с, кількість разів	силова витривалість
4.	6-хвилинний біг, м	витривалість
5.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	гнучкість
6.	Човниковий біг 4 x 9 м, с	спритність

**Результати дослідження.** Для підвищення загальної фізичної підготовленості юних танцюристів 7-8 років була розроблена експериментальна програма, яка включаючи засоби: хореографії, під якою розуміємо рівень сформованості технічного та музикально-виразного компонентів рухових дій, які визначаються у бездоганній поставі, стійкості, натягнутості та амплітудності ніг, прояву пластичності рухів, завершеності та легкості, а також прояву високої координації рухів.

Велика увага в ході експерименту приділялась ритму, музикальності, танцювальності та ритмічності, особливо вправам, які виконувались під музичний супровід з використанням різних темпів від «повільного» (Andante) – 66-80 уд. за хв. (за шкалою І.Мальцела) до «швидкого» (Alegro) та «дуже швидкого» (Vivace) – 140-160 уд. за хв.

Під час тренувального процесу також відводився певний час ритмічно-музичним іграм, які включали різні танцювальні кроки на музичні розміри 2/4, 3/4, 4/4, а також сучасні ритмічні вправи, що забезпечували оптимальне фізичне навантаження. Використовувався широкий арсенал рухливих ігор та ігрових вправ з використанням різних предметів (скакалка, м'яч, стрічка), які мали за мету покращення швидкісно-силових здібностей, витривалості, гнучкості та спритності.

На етапі констатуючого експерименту (табл. 2) ми визначили, що великих розходжень у результатах між експериментальною та контрольною групами у хлопців і дівчат не виявлено: в «бігу на 30 м» у хлопців різниця складає – 0,1 с, у дівчат – 0,09 с; у «човниковому бігу» відповідно 0,28 с – у хлопців; 0,04 с у дівчат, в силовій витривалості «піднімання тулуба за 30 с» у хлопців – 0,43; у дівчат – однакові показники, з тесту на гнучкість – «нахил тулуба вперед з положення сидячи» різниця показників склала – 0,45 см у хлопців у дівчат – 0,5 см, в швидкісно-силовій вправі – «стрибок у довжину з місця» відповідно у хлопців різниця склала – 1,95 см, у дівчат – 2,8 см.

*Таблиця 2*

### Результати фізичної підготовленості хлопців та дівчат 7-8 років експериментальної та контрольної груп до експерименту

№ п/п	Тести	Хлопці		Дівчата	
		ЕГ (n=8)	КГ (n=9)	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1.	Біг 30 м, с	5,8 ± 0,07	5,7 ± 0,07	6,05 ± 0,13	5,96 ± 0,11
2.	Стрибок у довжину з місця, см	121,45 ± 2,85	123,4 ± 2,27	110,5 ± 3,9	113,3 ± 3,8
3.	Піднімання тулуба за 30 с, разів	14,87 ± 1,24	14,44 ± 1,34	14,5 ± 1,44	14,5 ± 1,33
4.	6-хвилинний біг, м	1069 ± 34,72	1023,4 ± 36,47	913 ± 24,65	906 ± 20,55
5.	Нахил тулуба вперед положення сидячи, см	2,25 ± 0,52	2,7 ± 0,44	5,2 ± 0,51	5,7 ± 0,51
6.	Човниковий біг 4x10 м, с	13,73 ± 0,19	14,01 ± 0,10	14,12 ± 0,13	13,6 ± 0,13

Після завершення педагогічного експерименту зміни в показниках фізичної підготовленості відбулися, як в експериментальній, так і в контрольній групах (табл. 3).

Статистично достовірні відмінності у хлопців експериментальної групи ( $p < 0,05$ ) визначені в показниках гнучкості в тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи», де приріст склав 44,0%, в контрольній групі – 18,1%. У показниках силової витривалості в тесті «Піднімання тулуба за 30 с» показник хлопців ЕГ зріс на 17,5% ( $p < 0,05$ ), у той же час є покращення в цьому показнику КГ – на 10,3%. Спритність за тестом «Човниковий біг 4x10 м» в ЕГ відповідає вище

середньому рівню, показники збільшилися на 10,72% ( $p < 0,05$ ). Показник, що характеризує витривалість (за тестом «6-ти хвилинний біг») хлопці ЕГ покращили на 10,3% ( $p < 0,05$ ). За тестом «Біг на 30 м», що відображає швидкість у хлопців ЕГ і КГ зріст виявився незначним, показник ЕГ покращився на 5,45% ( $p > 0,05$ ), в КГ на 1,78% ( $p > 0,05$ )

Після завершення педагогічного експерименту зміни в показниках фізичної підготовленості відбулися, як в експериментальній, так і контрольній групах (табл. 3).

Статистично достовірні відмінності у хлопців експериментальної групи ( $p < 0,05$ ) визначені в показниках гнучкості в тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи», де приріст склав 44,0%, в контрольній групі – 18,1%. У показниках силової витривалості в тесті «Піднімання тулуба за 30 с» показник хлопців ЕГ зріс на 17,5% ( $p < 0,05$ ), у той же час є покращення в цьому показнику КГ – на 10,3%. Спритність за тестом «Човниковий біг 4x10 м» в ЕГ відповідає вище середньому рівню, показники збільшилися на 10,72% ( $p < 0,05$ ). Показник, що характеризує витривалість (за тестом «6-ти хвилинний біг») хлопці ЕГ покращили на 10,3% ( $p < 0,05$ ). За тестом «Біг на 30 м», що відображає швидкість у хлопців ЕГ і КГ зріст виявився незначним, показник ЕГ покращився на 5,45% ( $p > 0,05$ ), в КГ на 1,78% ( $p > 0,05$ )

*Таблиця 3*

**Показники загальної фізичної підготовленості юних танцюристів 7-8 років (хлопчиків) після експерименту ЕГ (n=8) та КГ(n=9)**

Тести	Група	Початкові $\bar{x} \pm S$	Кінцеві $\bar{x} \pm S$	$\Delta x - \Delta x$ $\bar{X}$ ЕГ- $\bar{X}$ КГ (%)	t (p)
Біг 30 м, с	ЕГ	5,8 ± 0,07	5,5 ± 0,11	0,3 (5,45%)	2,3 (>0,05)
	КГ	5,7 ± 0,07	5,6 ± 0,07	0,1 (1,78%)	1,02 (>0,05)
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	121,45 ± 2,85	132 ± 2,12	10,55 (8,01%)	2,98 (<0,05)
	КГ	123,4 ± 2,27	129,9 ± 3,2	6,5 (5,0%)	1,6 (>0,05)
Піднімання тулуба за 30 с, кількість	ЕГ	14,87 ± 1,24	18,03 ± 1,3	3,16 (17,5%)	4,9 (<0,05)
	КГ	14,44 ± 1,34	16,1 ± 1,04	1,66 (10,3%)	0,98 (>0,05)
6-хвилинний біг, м	ЕГ	1069 ± 34,72	1192,5 ± 30,4	123,5 (10,3%)	<b>2,70</b> (<0,05)
	КГ	1023 ± 36,47	1066,6 ± 34,7	43,6 (4,08%)	0,87 (>0,05)
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ЕГ	2,25 ± 0,52	4,02 ± 0,43	1,77 (44,0%)	2,64 (<0,05)
	КГ	2,7 ± 0,44	3,3 ± 0,33	0,6 (18,1%)	1,09 (>0,05)
Човниковий біг 4x10 м, с	ЕГ	13,73 ± 0,19	12,4 ± 0,12	0,93 (10,72%)	4,22 (<0,05)
	КГ	14,1 ± 0,10	13,8 ± 0,11	0,3 (2,17%)	2,14 (>0,05)

У нашому дослідженні показники дівчат (табл. 4) у порівнянні з хлопцями цього віку мають інші результати. Так, показник гнучкості у дівчат ЕГ зріс на 35%. Другим найбільшим показником ЕГ є силова витривалість («Піднімання тулуба за 30 с») покращення відбулося на 26,39% ( $p < 0,05$ ), а в КГ – на 15,2% ( $p > 0,05$ ). Третім показником результативності виявлено тест «Човниковий біг 4x10 м», який характеризує спритність, дівчата ЕГ покращили результат на 4,44% ( $p < 0,05$ ), в КГ показники збільшилися на 2,02%. За тестом «Стрибок у довжину з місця» результат ЕГ зріс на 6,43% ( $p < 0,05$ ) у дівчат КГ на 2,5%. На не достатньому рівні відбулися зміни в результатах за тестами у дівчат ЕГ в «Бігу на 30м» та «6-ти хвилинний біг», які спрямовані на розвиток відповідно – швидкості та витривалості ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 4

**Показники загальної фізичної підготовленості юних танцюристів 7-8 років (дівчат) після експерименту ЕГ (n=10) та КГ(n=10)**

Тести	Група	Початкові $\bar{x} \pm S$	Кінцеві $\bar{x} \pm S$	$\Delta x - \Delta x$ $\bar{X} \text{ ЕГ} - \bar{X} \text{ КГ}$ (%)	t (p)
Біг 30 м, с	ЕГ	6,05 ± 0,13	5,8 ± 0,13	0,25 (4,3%)	1,4 (>0,05)
	КГ	5,96 ± 0,11	5,8 ± 0,09	0,16 (2,75%)	1,14 (>0,05)
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	110,5 ± 2,2	120,1 ± 2,8	9,6 (6,43%)	2,69 (<0,05)
	КГ	113,3 ± 3,8	116,3 ± 3,3	3 (2,5%)	0,6 (>0,05)
Піднімання тулуба за 30 с, кількість	ЕГ	14,5 ± 1,44	19,7 ± 1,23	5,2 (26,39%)	2,75 (<0,05)
	КГ	14,5 ± 1,33	17,1 ± 0,82	2,6 (15,2%)	1,66 (>0,05)
6-хвилинний біг, м	ЕГ	913 ± 24,65	977,0 ± 11,30	64 (6,55%)	2,36 (>0,05)
	КГ	906,0 ± 20,5	918 ± 24,6	12 (1,30%)	0,38 (>0,05)
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ЕГ	5,2 ± 0,51	8,0 ± 0,4	2,8 (35,0%)	4,38 (<0,05)
	КГ	5,7 ± 0,51	6,6 ± 0,4	0,9 (13,6%)	1,5 (>0,05)
Човниковий біг 4x10 м, с	ЕГ	14,12 ± 0,13	13,6 ± 0,12	0,6 (4,41%)	3,5 (<0,05)
	КГ	14,08 ± 0,25	13,8 ± 0,25	0,28 (2,02%)	0,8 (>0,05)

**Дискусія.** Численні науково-методичні дослідження фізичної підготовленості юних танцюристів доводять, що на сьогодні не існує науково обґрунтованої системи фізичної підготовки спортсменів-танцюристів [2, 9, 11]. Особливо це стосується початківців у спортивних танцях, так як домінуючим у навчально-тренувальному процесі є основи технічної підготовки, якість якої залежить від рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Сьогодення ставить нові вимоги до специфіки розвитку фізичних якостей, що вкрай необхідні юним танцюристам для покращення своєї технічної спортивної майстерності. Результати наших досліджень

проаналізовано та підтверджено дані інших наукових джерел. З'ясовано, що на етапі початкової підготовки треба приділяти більше часу загальній фізичній підготовці включаючи вправи на розвиток і удосконалення швидко-силових якостей, витривалості, гнучкості та спритності.

**Висновки.** Узагальнюючи досвід провідних науковців у галузі фізичного виховання та спорту, а також досвід тренерів-викладачів зі спортивних танців можна зробити висновок, що удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних танцюристів на початковому етапі тренування потребує більш поглибленого вивчення не лише практичного, а й теоретичного аспектів. Сучасні програми у спортивно-ебальних танцях вимагають від спортсменів розвитку провідних рухових якостей – гнучкості, спритності, силової витривалості, а також високих функціональних можливостей організму, які є основою високої технічної майстерності спортсменів.

### Список літературних джерел

1. Булатова М.М. Фітнес і рухова активність: проблеми і шляхи рішення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. 1. С.3-7.
2. Калужна О. Фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. 2. С. 12-16.
3. Калужна О.М. Взаємозв'язки фізичного розвитку та фізичної підготовленості 10–13-річних спортсменів, які займаються танцювальним спортом. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2011. 2 (4). С. 41–49.
4. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт»: навчальний посібник. Вид. 2-ге Київ: Олімпійська література, 2019. 528 с.

### References

1. Bulatova M.M. Fitness and motor activity: problems and solutions. Theory and methods of physical education and sports. 2007. No. 1. P.3-7.
2. Kaluzhna O. Physical training in the training process of athletes-dancers at the stage of preliminary basic training. Theory and methodology of physical education and sports. 2010. 2. P.12-16.
3. Kaluzhna O.M. Interrelationships between physical development and physical fitness of 10–13-year-old athletes engaged in dance sports. Physical activity, health and sport. 2011. 2 (4). P. 41–49.
4. Kostyukevich V.M., Shinkaruk O.A., Voronova V.I., Borisova O.V. Basics of scientific research work of students of higher education in the specialty "Physical culture and sport": study guide. Kind. 2nd Kyiv: Olympic Literature, 2019. 528 p.
5. Krutsevich T.Yu., Vorobyov M.I., Bezverhnya G.V. Control in physical education of children, adolescents and young people: training. manual Kyiv: Olympia. 1-ra, 2011. 224 p.

5. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: олімп. л-ра, 2011. 224 с.
6. Круцевич Т. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. 1. С.64-69.
7. Кушнерчук І.І. Використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури в 5-х класах як засобу різнобічного розвитку учнів: автореф. канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02. Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2012. 21 с.
8. Куєвда А., Акбіров А., Чернишенко Т.М. Особливості розвитку гнучкості у дівчат 6-8 років, які займаються художньою гімнастикою в групі початкової підготовки. Збірник наук. праць XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. «Фізична культура і спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві». Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2019. С. 91-94.
9. Москаленко Н.В. фізичне виховання молодших школярів. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 372с.
10. Москаленко Н.В., Демідова О.М. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи [Текст]: монографія. Дніпро: Інновація, 2016. 198с.
11. Осадців Т. Фізична підготовленість дітей 7–9 років, які займаються спортивними танцями. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. Т. 3. С. 275–278. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2008\\_3\\_85](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2008_3_85).
12. Осадців Т.П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Львів: Панорама, 2004. Т.1. Вип. 8. С. 293-296.
13. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія»
6. Krutsevich T. Express control of physical fitness of children and adolescents in the conditions of physical culture and health classes. Theory and methodology of physical education and sports. 2007. 1. P.64-69.
7. Kushnerchuk, I. I. The use of dance exercises in physical education lessons in 5th grades as a means of versatile development of students: autoref. thesis for obtaining sciences. candidate degree sciences in physics education and sports: special. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups." Carpathian National University named after V. Stefanyka. Ivano-Frankivsk, 2012. 21 p.
8. Kuevda A., Akbirov A., Chernyshenko T.M. Peculiarities of the development of flexibility in girls aged 6-8 years who are engaged in artistic gymnastics in the group of primary training. Collection of scientific papers of the 12th All-Ukrainian Student Scientific and Practical Conference. "Physical culture and sports and physical rehabilitation in modern society". Vinnytsia: FOP Korzun D.Yu., 2019. P. 91-94.
9. Moskalenko N.V. physical education of younger schoolchildren. Dnipropetrovsk: Innovation, 2014. 372p.
10. Moskalenko N.V., Demidova O.M. Sports dances for children: innovative approaches [Text]: monograph. Dnipro: Innovation, 2016. 198p.
11. Osadtsiv T. Physical fitness of children 7–9 years old who are engaged in sports dancing. Physical education, sport and health culture in modern society. 2008. Vol. 3. P. 275–278. Access mode: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2008\\_3\\_85](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2008_3_85).
12. Osadtsiv T.P. Modern approaches to the training of young dancers at the stage of initial sports training. Young sports science of Ukraine: coll. of science works in the field of physical culture and sports. Lviv: Panorama, 2004. Vol. 1. Issue 8. P. 293-296.
13. Dictionary of definitions of the main musical, dance and choreographic terms and concepts from the discipline "Rhythm and Choreography" (for full-time and part-time students of the Institute of Physical Education and Sports of Pedagogical



(для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) / Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. Вінниця, 2015. 67 с.

14. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Хореографічна підготовка як засіб естетичного виховання молодших школярів на уроках фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 18. Т. 1. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. С. 98-102.
15. 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.
16. Черніговець Т. Соціалізація молодших школярів засобами хореографічного мистецтва. Нова пед. думка. 2011. 2. С. 170–173.
17. Bohuslavska 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), 31-41.
18. Popel S., Azin V., Maksymchuck B., Saienko V., Chernyshenko T., Maksymchuk I. Network Planning at Faculties of Physical Education and Sport in the Postmodern Era. MARCH 2023, Volume 14, Issue 1, pages: 554-570. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/435>.
- Universities) / Compilers: T.M. Chernyshenko, V.M. Kizim. Vinnytsia, 2015. 67 p.
14. Chernyshenko T.M., Kizim V.M. Choreographic preparations as a means of aesthetic education of younger schoolchildren in physical education lessons. Physical culture, sport and health of the nation: coll. of science works Issue 18. Vol. 1. Vinnytsia: LLC "Planer", 2014. P. 98-102.
15. Chernyshenko T.M., Starodonova M.S. Study of the sense of rhythm of girls who practice in the rhythmic gymnastics section. "Prospects, problems and existing achievements of the development of physical culture and sports in Ukraine" II All-Ukrainian internet conference "COLOR OF SCIENCE", January 30, 2019. Vinnytsia: VDPU, 2019. P.174-178.
16. Chernigovets T. Socialization of younger schoolchildren by means of choreographic art. Nova ped. opinion. 2011. 2. P. 170–173.
17. Bohuslavska 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), 31-41.
18. Popel S., Azin V., Maksymchuck B., Saienko V., Chernyshenko T., Maksymchuk I. Network Planning at Faculties of Physical Education and Sport in the Postmodern Era. MARCH 2023, Volume 14, Issue 1, pages: 554-570. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/435>.

**DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-105-113**

**Відомості про авторів:**

**Чернишенко Т.М.;** <https://orcid.org/0000-0001-9689-5758>; [tamarra2803@gmail.com](mailto:tamarra2803@gmail.com)  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна.

**Сікорська Л.В.;** <https://orcid.org/0000-0001-5272-5984>; [lilukubik@gmail.com](mailto:lilukubik@gmail.com) ; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна.

**Продивус Н.А.;** <https://orcid.org/0009-0003-1761-9467>; [fakultetfvis@gmail.com](mailto:fakultetfvis@gmail.com); Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21001, Україна.

**Лисюк С.П.;** <https://orcid.org/0009-0004-1284-4638>; [tehtops13@gmail.com](mailto:tehtops13@gmail.com) ; Вінницький національний медичний університет імені Миколи Пирогова, вулиця Пирогова, 56, м. Вінниця, 21018, Україна.