



**Фізична освіта і спорт**

УДК 796.41:37.016:78

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18166248>

## Педагогічні умови ефективного музично-ритмічного виховання у гімнастичних видах спорту

**Бондаренко Ольга Вадимівна**

кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри гімнастики та  
фізкультурно-спортивних технологій Державного закладу  
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д.  
Ушинського», вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, ORCID  
<https://orcid.org/0000-0002-0769-6683>

**Тихонова Наталія**

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017  
«Фізична культура і спорт» денної форми навчання Державного закладу  
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д.  
Ушинського», вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, ORCID  
<https://orcid.org/0009-0009-0468-0836>

**Прийнято: 14.12.2025 | Опубліковано: 01.01.2026**

***Анотація:** Метою статті є теоретичне обґрунтування педагогічних умов ефективного музично-ритмічного виховання у гімнастичних видах спорту та визначення можливостей інтеграції музично-ритмічних засобів у систему навчально-тренувального процесу з метою підвищення рівня координаційних здібностей, рухової виразності й артистизму спортсменів.*



У процесі дослідження застосовано комплекс загальнонаукових і спеціальних **методів**, зокрема аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблем музично-ритмічного виховання, теорії і методики спортивної підготовки та педагогіки фізичної культури. Використано метод порівняльного аналізу для зіставлення вітчизняних і зарубіжних підходів до використання музично-ритмічних засобів у гімнастичних видах спорту, а також метод теоретичного моделювання з метою визначення педагогічних умов їх ефективного впровадження у навчально-тренувальну практику.

За **результатами** аналізу встановлено, що музично-ритмічне виховання є важливим чинником комплексної підготовки гімнастів, який позитивно впливає на розвиток координаційних здібностей, просторово-часової орієнтації, рухової культури та артистичної виразності. Визначено, що ефективність використання музично-ритмічних засобів зумовлюється дотриманням низки педагогічних умов, серед яких цілеспрямована інтеграція музичного супроводу у навчально-тренувальний процес, урахування вікових та індивідуальних психомоторних особливостей спортсменів, поетапність ускладнення вправ і поєднання технічної та художньо-естетичної складових підготовки. Обґрунтовано доцільність використання музично-ритмічних вправ на різних етапах підготовки – від формування базових ритмічних і координаційних навичок до вдосконалення складних композиційних і змагальних програм.

**Висновки.** Музично-ритмічне виховання доцільно розглядати як інтегрований педагогічний компонент системи підготовки у гімнастичних видах спорту, що забезпечує єдність фізичного, технічного та артистичного розвитку спортсменів. Реалізація обґрунтованих педагогічних умов сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, удосконаленню якості рухових виконань і формуванню високого рівня рухової виразності та артистизму. Перспективи подальших досліджень пов'язані з



*експериментальною перевіркою ефективності запропонованих педагогічних умов у практиці підготовки гімнастів різного рівня кваліфікації.*

**Ключові слова:** *координаційні здібності, рухова культура, художньо-естетична підготовка, психомоторний розвиток, навчально-тренувальний процес.*

## **Pedagogical conditions for effective musical and rhythmic education in gymnastic sports**

**Bondarenko Olga**

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Gymnastics and Physical Culture and Sports Technologies of the State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky», 26 Staroportofrankivska St., Odesa, Ukraine,  
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0769-6683>

**Tikhonova Nataliia**

applicant for higher education of the second (master's) level in the specialty 017 «Physical Culture and Sports» of the full-time form of study of the State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky», 26 Staroportofrankivska St., Odessa, Ukraine,  
ORCID <https://orcid.org/0009-0009-0468-0836>

**Abstract:** *The purpose of the article is to theoretically substantiate the pedagogical conditions of effective musical and rhythmic education in gymnastic sports and to determine the possibilities of integrating musical and rhythmic means into the system of the educational and training process in order to increase the level of coordination abilities, motor expressiveness and artistry of athletes.*



*In the process of research, a complex of general scientific and special **methods** was applied, in particular, analysis, synthesis, generalization and systematization of scientific sources on the problems of musical and rhythmic education, theory and methods of sports training and pedagogy of physical culture. The method of comparative analysis was used to compare domestic and foreign approaches to the use of musical and rhythmic means in gymnastic sports, as well as the method of theoretical modeling in order to determine the pedagogical conditions for their effective implementation in educational and training practice.*

*According to **the results** of the analysis, it was established that musical and rhythmic education is an important factor in the comprehensive training of gymnasts, which has a positive effect on the development of coordination abilities, spatial and temporal orientation, motor culture and artistic expressiveness. It was determined that the effectiveness of the use of musical and rhythmic means is determined by observing a number of pedagogical conditions, including the purposeful integration of musical accompaniment into the educational and training process, taking into account the age and individual psychomotor characteristics of athletes, the gradual complication of exercises and the combination of technical and artistic and aesthetic components of training. The feasibility of using musical and rhythmic exercises at different stages of training is substantiated - from the formation of basic rhythmic and coordination skills to the improvement of complex compositional and competitive programs.*

**Conclusions.** *Musical and rhythmic education should be considered as an integrated pedagogical component of the training system in gymnastic sports, which ensures the unity of the physical, technical and artistic development of athletes. The implementation of substantiated pedagogical conditions contributes to increasing the effectiveness of the educational and training process, improving the quality of motor performances and forming a high level of motor expressiveness and artistry. Prospects for further research are associated with experimental verification of the effectiveness*



*of the proposed pedagogical conditions in the practice of training gymnasts of different levels of qualification.*

**Keywords:** *coordination abilities, motor culture, artistic and aesthetic training, psychomotor development, educational and training process.*

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку гімнастичних видів спорту характеризується зростанням вимог до технічної майстерності, координаційної підготовленості, рухової виразності та артистизму спортсменів. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема вдосконалення системи музично-ритмічного виховання, яке є невід'ємною складовою підготовки у гімнастичних видах спорту та суттєво впливає на якість виконання рухових дій.

Музично-ритмічне виховання у процесі гімнастичних занять сприяє розвитку почуття ритму, просторово-часової координації, емоційної чутливості та здатності до узгодження рухів з музичним супроводом. Разом із тим, у практиці тренувального процесу нерідко спостерігається фрагментарне та несистемне використання музично-ритмічних засобів, що знижує їх педагогічну ефективність і не забезпечує повною мірою реалізацію потенціалу музики як засобу навчання і виховання.

Аналіз сучасного стану підготовки гімнастів засвідчує наявність суперечностей між об'єктивною потребою у цілеспрямованому музично-ритмічному вихованні та недостатньою розробленістю педагогічних умов його ефективної реалізації у гімнастичних видах спорту. Зокрема, недостатньо визначеними залишаються організаційно-методичні підходи, педагогічні умови та дидактичні засоби, які забезпечують інтеграцію музично-ритмічного компонента в навчально-тренувальний процес.

У зв'язку з цим постає необхідність наукового обґрунтування педагогічних умов ефективного музично-ритмічного виховання у гімнастичних видах спорту,



що дозволить підвищити результативність підготовки спортсменів, удосконалити методику навчання рухових дій та сприяти гармонійному розвитку особистості засобами гімнастики і музики.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасна наукова література останніх років дедалі частіше розглядає взаємозв'язок музично-ритмічного компонента з підготовкою спортсменів у гімнастичних видах спорту. Дослідження зосереджуються на впливі музичних та ритмічних вправ на розвиток моторних і артистичних якостей, зокрема у молодших вікових групах, а також на інтеграції цих засобів у навчально-тренувальний процес.

Одне з сучасних досліджень підтверджує, що використання музично-ритмічних моделей навчання сприяє покращенню моторної координації у школярів, що є важливою передумовою для подальшого формування спеціальних рухових навичок у гімнастиці [1].

У зарубіжній літературі підкреслюється значення музики для розвитку артистичності та рухової виразності у ритмічній гімнастиці, оскільки інтеграція музичного супроводу з технічними рухами створює умови для вираження емоцій і синхронізації рухів з ритмом [2].

У професійних публікаціях також розглядається методологія синхронізації групових рухів у змагальних композиціях ритмічної гімнастики, що містить педагогічні підходи до координації рухів колективу, технічної підготовки та оптимізації тренувального процесу [3].

Аналіз навчальної практики фізкультурних дисциплін свідчить про формування базових музично-ритмічних умінь у студентів фізичної культури, які є основою для методичного застосування музичного супроводу під час занять ритмікою та хореографією [4].

Дослідження, проведені в Україні, розглядають музично-ритмічну діяльність як ефективний засіб гармонійного розвитку творчих здібностей дітей, підкреслюючи її комплексний вплив на фізичні, психічні та естетичні аспекти



розвитку. Музично-ритмічна діяльність сприяє розвитку уваги, музичного слуху, темпоритмічного відчуття та координації рухів, що є основою формування рухової культури та технічної досконалості на ранніх етапах спортивної підготовки. Вона стимулює емоційну чутливість і здатність до виразного самовираження через рух, формує у дітей почуття ритму, музичної інтерпретації та художньої виразності, що безпосередньо впливає на їх загальний творчий розвиток [5].

Крім того, українські дослідження відзначають позитивний вплив музично-ритмічної діяльності на когнітивні процеси, зокрема на розвиток пам'яті, концентрації та здатності до просторової орієнтації. Регулярне використання музичних і ритмічних вправ у навчально-тренувальному процесі формує у дітей узгодженість рухів і координаційні навички, що є важливими для засвоєння складних технічних елементів гімнастики та інших рухових видів діяльності. [6].

Наукові статті останніх років звертають увагу на роль музично-ритмічних вправ у корекції та розвитку художньої виразності на ранніх етапах спортивної підготовки, підкреслюючи, що ритмічні елементи впливають на пластичність і координацію рухів [7].

Інші публікації з педагогічних журналів підкреслюють значення інтеграції ритмічної гімнастики у шкільну програму фізичного виховання, оскільки вона сприяє розвитку координації, творчого мислення та соціально-психологічних навичок учнів [8].

Значну увагу приділяють удосконаленню тренувальних моделей у групових вправах ритмічної гімнастики, що включають музично-ритмічні компоненти для підвищення технічної майстерності та єдності рухів у колективі [9].

Недавні систематичні огляди літератури з фізичної підготовки в ритмічній гімнастиці класифікують сучасні підходи до тренування координації,



артистичності, фізичних якостей і підкреслюють потребу в подальших емпіричних дослідженнях саме щодо музично-ритмічного впливу на спортивну результативність [10].

Окремі публікації фіксують позитивний вплив ритмічних елементів на формування рухових навичок у молодших школярів та студентів, що свідчить про їх ефективність у розвитку базових координаційних здібностей, почуття ритму, просторово-часової орієнтації та моторної точності. Встановлено, що систематичне використання музично-ритмічних вправ сприяє покращенню узгодженості рухів, розвитку пластики, ритмічної стабільності та почуття темпу, що є критично важливим для виконання складних рухових комбінацій у гімнастичних видах спорту. Крім того, ритмічні елементи стимулюють когнітивні та емоційні процеси, зокрема концентрацію уваги, пам'ять рухових послідовностей та творчий потенціал, що позитивно впливає на загальний розвиток молодих спортсменів [11].

Такі дані відкривають можливості для розробки методичних рекомендацій, які враховують вікові та індивідуальні особливості спортсменів, спрямовані на оптимальне поєднання музично-ритмічних вправ з технічними та фізичними компонентами тренувань. Використання ритмічних елементів у навчально-тренувальному процесі дозволяє поступово підвищувати складність рухових завдань, інтегрувати художньо-виразні компоненти та формувати комплексні рухові навички, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних і творчих якостей спортсменів.

Серед інноваційних підходів останніх років особливу увагу приділяють використанню музично-ритмічних тренувань із урахуванням психомоторних параметрів спортсменів, що дозволяє більш ефективно розвивати координаційні здібності, ритмічне сприйняття та рухову точність. Такий підхід передбачає врахування індивідуальних особливостей нервово-м'язової системи, швидкості реакцій, просторово-часової орієнтації та рівня психофізіологічної готовності



спортсменів до виконання рухових завдань. Інтеграція музично-ритмічних елементів у навчально-тренувальний процес з урахуванням цих параметрів дозволяє не лише підвищити якість рухових виконань, але й оптимізувати розвиток моторних навичок, забезпечуючи більш точну координацію рухів, плавність переходів та синхронізацію з музичним супроводом [12].

Інноваційні методики передбачають застосування адаптивних музичних композицій, що змінюють темп і ритм відповідно до рівня психомоторної активності спортсмена, використання спеціальних вправ для розвитку відчуття ритму та контролю рухів у просторі, а також комплексне поєднання технічних і художніх компонентів підготовки. Це дозволяє інтегрувати музичні елементи не як додатковий компонент, а як органічну частину загальної підготовки, де музика стимулює технічне, координаційне та артистичне удосконалення одночасно.

Крім того, застосування психомоторно орієнтованих музично-ритмічних тренувань сприяє підвищенню мотивації спортсменів, розвитку творчого самовираження та адаптивності у складних рухових завданнях. Воно створює умови для комплексного розвитку фізичних, когнітивних і емоційно-естетичних аспектів підготовки, що дозволяє підвищити ефективність навчально-тренувального процесу та формувати гармонійно розвинену рухову і артистичну компетентність спортсменів. [13].

У сфері практичної підготовки спортсменів також опрацьовуються методи розвитку музичної чутливості та ритмічного сприйняття як чинники загального спортивного розвитку, акцентуючи важливість врахування музично-естетичного компонента у заняттях [14, 15].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Аналіз останніх наукових джерел свідчить, що музично-ритмічне виховання нині розглядається як важлива складова підготовки в гімнастичних видах спорту, оскільки воно забезпечує гармонійний розвиток моторних, координаційних, технічних і артистичних якостей спортсменів. Дослідження підкреслюють, що



систематичне використання музично-ритмічних вправ сприяє формуванню внутрішнього ритму, розвитку рухової пластики, артистичності, виразності рухів та загальної рухової культури. При цьому музика виступає не лише стимулюючим фактором фізичного розвитку, а й важливим емоційно-психологічним компонентом, який сприяє концентрації уваги, підвищує мотивацію до навчання та стимулює творчий потенціал спортсменів.

Разом із тим, аналіз літератури свідчить про недостатню систематизацію педагогічних умов, які забезпечують ефективне впровадження музично-ритмічного виховання у навчально-тренувальну практику. У більшості випадків використання музичних і ритмічних засобів носить фрагментарний характер, не завжди враховує індивідуальні та вікові особливості спортсменів, а також не забезпечує оптимальне поєднання фізичної, технічної та естетичної складових тренувального процесу.

Це підкреслює необхідність подальших теоретичних і практичних досліджень, спрямованих на розробку комплексних методичних підходів, визначення педагогічних умов та ефективних моделей інтеграції музично-ритмічних засобів у гімнастичну підготовку. Такі дослідження дозволять підвищити результативність тренувального процесу, удосконалити методику розвитку координаційних, технічних і артистичних якостей спортсменів та забезпечити цілісний розвиток їх рухових і творчих здібностей.

### **Формулювання цілей статті (постановка завдання).**

**Метою статті** є наукове обґрунтування педагогічних умов ефективного музично-ритмічного виховання у гімнастичних видах спорту та визначення їх ролі у підвищенні результативності навчально-тренувального процесу.

Для досягнення поставленої мети у статті передбачається розв'язання таких **завдань**:

- проаналізувати сучасний стан наукових досліджень щодо проблеми музично-ритмічного виховання у гімнастичних видах спорту;



- уточнити сутність та зміст поняття «музично-ритмічне виховання» у контексті гімнастичної підготовки;

- визначити та теоретично обґрунтувати педагогічні умови, що забезпечують ефективність музично-ритмічного виховання у процесі гімнастичних занять;

- окреслити можливості інтеграції музично-ритмічних засобів у систему навчально-тренувального процесу;

- обґрунтувати педагогічну доцільність використання музично-ритмічних вправ для розвитку координаційних здібностей, рухової виразності та артистизму гімнастів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Музично-ритмічне виховання у гімнастичних видах спорту визначається як систематичний процес формування у спортсменів ритмічного сприйняття, рухової координації та музичної чутливості через цілеспрямоване використання музичних та ритмічних засобів. Воно забезпечує узгодження рухів із музичним супроводом, розвиток почуття ритму, пластичності та виразності рухів, що є важливими складовими технічної та художньої підготовки гімнастів.

Сутність музично-ритмічного виховання полягає у поєднанні фізичних і естетичних компонентів: одночасному розвитку рухових навичок, координації, сили та гнучкості з формуванням емоційного, артистичного і творчого почуття. Воно виступає не лише як засіб удосконалення технічних умінь, а й як фактор гармонійного розвитку особистості спортсмена, стимулюючи естетичне сприйняття, увагу, пам'ять та концентрацію.

У контексті гімнастичної підготовки музично-ритмічне виховання охоплює комплекс взаємопов'язаних компонентів, які забезпечують всебічний розвиток спортсменів. До них належать ритмічні вправи та структуровані рухові моделі, що формують здатність синхронізувати рухи з музичним супроводом, забезпечують розвиток координації, відчуття ритму та просторово-часової



орієнтації. Систематичне використання таких вправ дозволяє спортсменам легко адаптуватися до різних темпоритмів і складності композицій, а також ефективно засвоювати технічні елементи гімнастики.

Не менш важливим є музичний супровід тренувального процесу, який не лише задає ритм, а й виступає організуючим фактором для узгодженості рухів, стимулює концентрацію та сприяє розвитку здатності до відчуття темпу і ритмічної структури композиції. Це дозволяє спортсменам виконувати вправи більш плавно, точно та естетично, а також підвищує ефективність засвоєння складних рухових комбінацій.

Художньо-виразні елементи, інтегровані у тренувальний процес, сприяють розвитку пластики, артистичності та індивідуального стилю виконання. Вони формують у спортсменів уміння передавати емоційний зміст рухів, створювати виразні композиції та відчувати естетичні особливості музичних творів. Це, у свою чергу, підвищує загальну художню культуру гімнастів і розвиває їх творчу самостійність.

Психофізіологічний аспект музично-ритмічного виховання включає вплив музики на мотивацію, емоційний стан та когнітивні процеси спортсменів під час виконання вправ. Музика стимулює концентрацію уваги, знижує психологічне напруження, покращує координаційні здібності та сприяє швидшому засвоєнню рухових навичок. Крім того, вона створює емоційно позитивне середовище тренування, що підвищує внутрішню мотивацію та активність спортсменів.

Музично-ритмічне виховання в гімнастичній підготовці є інтегрованим педагогічним процесом, що поєднує фізичну, естетичну та психологічну складові, спрямоване на розвиток рухової культури, координації та артистичності спортсменів.

Ефективне музично-ритмічне виховання у гімнастичних видах спорту можливе лише за наявності чітко визначених педагогічних умов, що забезпечують інтеграцію музичних та ритмічних засобів у навчально-



тренувальний процес. До таких умов належить системність та послідовність використання музично-ритмічних вправ, що дозволяє формувати у спортсменів стабільні ритмічні та координаційні навички. Важливим чинником є оптимальне поєднання фізичних і естетичних компонентів підготовки, що сприяє гармонійному розвитку рухових, артистичних та творчих здібностей.

Організаційно-педагогічна складова ефективного музично-ритмічного виховання передбачає чітке і продумане планування тренувальних занять, яке враховує вікові, психофізіологічні та індивідуальні особливості спортсменів, рівень їх підготовки, специфіку музичного супроводу та складність рухових елементів. Планування включає визначення послідовності вправ, дозування навантаження та інтеграцію музично-ритмічних компонентів на різних етапах тренування, що забезпечує поступове ускладнення завдань і поступове формування рухових навичок. Значну роль у цьому процесі відіграє адекватний вибір методичних засобів, що дозволяє систематично розвивати ритмічне сприйняття, координацію, рухову виразність і здатність до узгоджених рухів у різних умовах виконання. Використання таких засобів також стимулює внутрішню мотивацію спортсменів, сприяє активній участі у процесі навчання та підвищує ефективність засвоєння техніки виконання гімнастичних елементів.

Психологічна складова педагогічного процесу полягає у створенні сприятливого емоційного та мотиваційного середовища, яке заохочує самостійність, творчість і самовираження спортсменів через рух і музику. Забезпечення психологічного комфорту сприяє підвищенню концентрації уваги, розвитку емоційної чутливості та кращому засвоєнню технічних і координаційних навичок. Крім того, важливим аспектом є систематичний контроль та оцінка результатів музично-ритмічної підготовки, що дозволяє коригувати тренувальний процес у відповідності до індивідуальних можливостей та колективних цілей, підтримувати оптимальний рівень мотивації та забезпечувати цілісне формування рухової культури спортсменів.



Педагогічні умови ефективного музично-ритмічного виховання в гімнастичних видах спорту передбачають системність, методичну обґрунтованість, індивідуалізацію процесу та інтеграцію фізичних і естетичних компонентів, що забезпечує комплексний розвиток рухових, координаційних та артистичних здібностей спортсменів.

Інтеграція музично-ритмічних засобів у навчально-тренувальний процес гімнастичних видів спорту виступає ключовим педагогічним аспектом, що дозволяє забезпечити синтез технічної підготовки та розвитку ритмічної чутливості, рухової координації, пластики і артистичності спортсменів. Використання музичних композицій, ритмічних вправ та спеціально розроблених музично-ритмічних структур під час виконання гімнастичних елементів сприяє формуванню узгоджених і точних рухів, полегшує засвоєння технічних навичок та підвищує ефективність навчально-тренувального процесу за рахунок стимуляції емоційної, когнітивної та рухової активності спортсменів.

Музично-ритмічні засоби можуть бути ефективно інтегровані на різних етапах підготовки спортсменів, забезпечуючи поступове і системне формування рухових, координаційних та художніх якостей. На початкових етапах підготовки основну увагу приділяють базовим координаційним і ритмічним вправам, що спрямовані на формування почуття ритму, розвитку просторово-часової орієнтації та первинної узгодженості рухів. Такі вправи включають прості ритмічні кроки, ходьбу або біг у ритмі музики, елементарні рухи рук і ніг у поєднанні з музичним супроводом. Вони створюють основу для подальшого розвитку більш складних рухових навичок і дозволяють спортсменам сформувати базове відчуття темпу, узгодженість рухів та первинну координацію в різних просторових площинах.

На проміжних етапах підготовки музично-ритмічні засоби використовуються для розвитку технічної досконалості, координації складних рухових комбінацій і виразності виконання. Вправи включають поєднання



різних елементів, таких як стрибки, обертання, переходи між позиціями, синхронізовані з музичним ритмом, що забезпечує гармонійне поєднання технічної підготовки і артистичної виразності. На цьому етапі активно застосовуються композиційні вправи, що поєднують ритм, темп, плавність рухів та пластичність, дозволяючи спортсменам розвивати здатність до творчого самовираження і одночасно вдосконалювати технічні навички.

На високих етапах підготовки інтеграція музично-ритмічних засобів орієнтована на вдосконалення складних композиційних і змагальних елементів, де основним завданням є досягнення високого рівня узгодженості рухів, артистизму та технічної досконалості. Вправи включають комплексні комбінації, синхронізовані з різними темпами музики, використання музичних акцентів для підкреслення ключових рухів та розвиток індивідуального стилю виконання. Особлива увага приділяється груповим заняттям, де музичний супровід забезпечує синхронізацію рухів колективу, розвиток командної взаємодії та формування навичок спільної координації. Це сприяє не лише технічній і артистичній майстерності, а й розвитку соціально-психологічних компетенцій, таких як взаємодія, спільна відповідальність і здатність до колективної адаптації під час виступів.

Педагогічне планування та дозування музично-ритмічних елементів є критично важливими для забезпечення послідовного та ефективного розвитку рухових і творчих здібностей спортсменів. Раціональне планування передбачає визначення оптимальної послідовності вправ, тривалості та інтенсивності їх виконання, а також вибір музичного супроводу, який відповідає віковим, психофізіологічним та індивідуальним особливостям спортсменів. Дозування музично-ритмічних елементів дозволяє поступово ускладнювати вправи, формувати цілісне відчуття ритму та гармонійне поєднання технічних, координаційних і артистичних компонентів, що забезпечує систематичний прогрес у навчально-тренувальному процесі.



Включення музично-ритмічних засобів у тренування передбачає системне поєднання фізичних, координаційних, психомоторних та естетичних складових, що дозволяє одночасно розвивати технічну майстерність, пластичність, рухову виразність та артистизм. При цьому особлива увага приділяється інтеграції вправ, які сприяють розвитку мотивації та творчої самостійності спортсменів, стимулюють концентрацію уваги, швидкість реакції та адаптацію до різних темпів і ритмів музики.

Системне планування і дозування музично-ритмічних засобів також дозволяє забезпечити індивідуальний підхід до підготовки спортсменів, враховуючи рівень їх координаційної підготовки, технічних навичок і художньої виразності. Це створює умови для цілісного розвитку рухової культури, де технічна досконалість поєднується з артистичною виразністю, а фізичні і психомоторні якості розвиваються одночасно з творчою самостійністю та емоційною чутливістю.

Додатково інтеграція музично-ритмічних засобів у навчально-тренувальний процес сприяє стимуляції когнітивних та емоційних процесів, що є важливим компонентом комплексного розвитку спортсменів. Музика і ритмічні вправи підвищують концентрацію уваги, дозволяють швидше переключатися між руховими завданнями та оптимізувати просторово-часову координацію. Вплив музично-ритмічних засобів також сприяє підвищенню швидкості реакції, що особливо важливо при виконанні складних комбінацій і змагальних вправ, де точність і оперативність рухів визначають результативність.

Крім того, музично-ритмічні вправи стимулюють мотивацію до навчання, активізують внутрішню активність спортсменів та підвищують рівень позитивного емоційного налаштування під час виконання рухових завдань. Це дозволяє зменшити психоемоційне навантаження, підтримувати високу



мотивацію на всіх етапах тренування і забезпечувати психологічний комфорт під час освоєння нових технічних та артистичних елементів.

Впровадження музично-ритмічних засобів створює сприятливі умови для гармонійного поєднання фізичного і творчого розвитку, що забезпечує не лише вдосконалення технічних і координаційних навичок, а й розвиток рухової виразності, пластики, артистизму та естетичного сприйняття. Такий підхід підвищує ефективність навчально-тренувального процесу, сприяє формуванню цілісної рухової культури спортсменів і забезпечує комплексне формування фізичних, когнітивних, емоційних і художніх якостей, необхідних для високої спортивної майстерності.

Отже, інтеграція музично-ритмічних засобів у навчально-тренувальний процес гімнастики є ефективним педагогічним підходом, що сприяє системному розвитку координаційних, технічних, психофізіологічних та художніх якостей спортсменів, підвищує результативність підготовки і забезпечує гармонійний розвиток рухових і творчих здібностей.

Використання музично-ритмічних вправ у гімнастичній підготовці є педагогічно доцільним, оскільки вони забезпечують комплексний і системний розвиток ключових рухових та творчих якостей спортсменів, сприяють формуванню технічної досконалості та розвитку художньо-виразних навичок. Ритмічні вправи стимулюють розвиток координаційних здібностей, покращують просторово-часову орієнтацію, сприяють точності, узгодженості та синхронізації рухів, що є критично важливим для виконання складних гімнастичних комбінацій.

Ці вправи забезпечують формування внутрішнього ритму, відчуття темпу та темпоритмічної організації рухів, що дозволяє спортсменам більш ефективно адаптуватися до зміни швидкості та складності технічних елементів. Музично-ритмічні вправи також розвивають кінетичну пам'ять і моторну уяву, сприяючи



більш швидкому засвоєнню техніки та переходу від навчальних моделей до самостійного виконання складних комбінацій.

Крім того, вони стимулюють розвиток пластичності та артистичності рухів, що важливо для формування естетично виразного виконання вправ, особливо у спортивній та художній гімнастиці. Виконання рухів у поєднанні з музичним супроводом допомагає спортсменам відчувати гармонію між технічною точністю і виразністю, підвищує рівень концентрації та сприяє психологічній готовності до змагальних виступів.

Завдяки комплексному впливу музично-ритмічні вправи забезпечують не лише підвищення фізичної і технічної підготовки, а й розвиток когнітивних, емоційних та творчих здібностей спортсменів. Це створює умови для гармонійного формування рухової культури та високої спортивної результативності, де точність, плавність і виразність рухів визначають успішність виконання технічно складних гімнастичних елементів.

Музично-ритмічні засоби одночасно виконують функцію стимуляції розвитку рухової виразності, пластики та артистизму спортсменів. Під впливом музики гімнаст формує вміння передавати емоційний і художній зміст рухів, керувати темпоритмом виконання та забезпечувати плавність і точність кожного елементу. Це сприяє розвитку внутрішнього відчуття ритму, координації рухів із музичним супроводом і формуванню цілісного сприйняття композиції, що є невід'ємною складовою художньої та спортивної гімнастики. Рухова виразність і артистизм у поєднанні з технічною досконалістю дозволяють спортсменам створювати гармонійні та естетично завершені композиції, підвищуючи загальну художню культуру виконання.

Таке поєднання фізичної і естетичної складової тренувального процесу сприяє розвитку творчої самостійності спортсменів, стимулює мотивацію до навчання та формує здатність до самовираження через рух. Музично-ритмічні вправи створюють умови для адаптації до різних темпоритмів, розвитку



пластичності та виразності рухів у складних композиційних комбінаціях, що значно підвищує рівень підготовленості спортсмена на кожному етапі навчально-тренувального процесу.

Педагогічна доцільність використання музично-ритмічних вправ полягає також у можливості їх системного інтегрування на всіх етапах підготовки, від базових координаційних вправ до складних композиційних елементів і групових виступів. Це забезпечує поступовий розвиток технічних навичок, координаційних здібностей і артистичних якостей, створює передумови для високого рівня узгодженості рухів і формує у спортсменів цілісний підхід до виконання гімнастичних вправ.

Таким чином, музично-ритмічні вправи виступають не лише як допоміжний елемент підготовки, а як ефективний педагогічний інструмент комплексного розвитку гімнастів, що поєднує фізичний, координаційний та естетичний компоненти тренувального процесу і обґрунтовує їх системне використання у навчально-тренувальній практиці.

**Висновки.** Музично-ритмічне виховання у гімнастичних видах спорту є ключовим елементом підготовки спортсменів, оскільки воно забезпечує системний розвиток рухових, координаційних, технічних і художньо-виразних якостей. Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що ефективно використання музично-ритмічних засобів сприяє формуванню почуття ритму, пластики рухів, узгодженості і точності виконання складних гімнастичних елементів, а також стимулює творчу самостійність і емоційну чутливість спортсменів.

Виявлено, що в навчально-тренувальному процесі гімнастів недостатньо систематично використовуються музично-ритмічні вправи, що знижує потенціал їх педагогічного впливу. Педагогічні умови, які забезпечують ефективність музично-ритмічного виховання, включають системність і послідовність застосування вправ, індивідуалізацію навчання, інтеграцію фізичних і



естетичних компонентів, а також планування тренувального процесу з урахуванням вікових і психофізіологічних особливостей спортсменів.

Інтеграція музично-ритмічних засобів у навчально-тренувальний процес дозволяє оптимізувати технічну підготовку спортсменів, підвищити узгодженість і плавність рухів, сприяти розвитку ритмічного сприйняття, художньої виразності та артистизму. Вона створює умови для формування цілісного відчуття композиції та гармонійного поєднання технічних і естетичних складових гімнастичних вправ.

Використання музично-ритмічних вправ має психологічну і мотиваційну доцільність, оскільки підвищує концентрацію уваги, стимулює внутрішню мотивацію, сприяє емоційному розвантаженню та розвитку творчих здібностей. Це забезпечує не лише покращення фізичних і технічних показників, а й всебічний розвиток особистості спортсмена, формує у нього високу рухову культуру, артистизм та здатність до самовираження.

Таким чином, систематичне впровадження музично-ритмічного виховання у гімнастичних видах спорту є науково обґрунтованим і педагогічно доцільним заходом, що сприяє підвищенню результативності навчально-тренувального процесу, комплексному розвитку рухових, координаційних і творчих якостей спортсменів, а також формуванню гармонійно розвиненої особистості. Подальше вдосконалення методики інтеграції музично-ритмічних засобів у тренувальний процес дозволить підвищити ефективність підготовки гімнастів різних вікових категорій та рівнів кваліфікації.

### Список використаних джерел

1. Paedi P., Hadi A. P. Implementation of Children's Music-Based Rhythmic Gymnastics Learning Model to Improve Motor Coordination of Grade V Students of SDN Kertagena Tengah 4. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. 2024. Vol. 8, No. 1. P. 12–23. DOI: 10.33503/jp.jok.v8i1.1830.



2. Morgado E. M. G., Licursi M. B., Silva L. L. F. Music, rhythmic gymnastics and expressiveness: an artistic performance. *Motricidade*. 2022. Vol. 18, No. 4. P. 590–595. DOI: 10.6063/motricidade.25789.

3. Dilmuradova L. Synchronization methodology in group rhythmic gymnastics: a comprehensive analysis of technical, training, and performance aspects. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*. 2025. Vol. 6, Issue 2. P. 28–31.

4. Stokowski S., Corr C., Wells R. et al. Does Music Matter? Examining Genre and Tempo in Collegiate Women’s Gymnastics Floor Routines. *Journal of Sports and Games*. 2025. Vol. 7, No. 1. P. 21–29. DOI: 10.22259/2642-8466.0701004.

5. Чернишенко Т. І., Романенко В. А., Краснобаєва Т. О. Спеціальна підготовка засобами музичного ритму гімнасток-художниць 6–7 років на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров’я нації*. 2025. Вип. 19(38). С. 250–260.

6. Канарова О. В., Кузнецова А. О. Музично-дидактичні ігри та їх значення у розвитку музично-ритмічних здібностей дітей молодшого дошкільного віку. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2023. № 2(31). С. 84–89. DOI: 10.33842/22195203-2024-02-15-2-31-84-89.

7. Kanzari C., Hawani A., Ayed K. B. et al. The Impact of a Music- and Movement-Based Intervention on Motor Competence, Social Engagement, and Behavior in Children with Autism Spectrum Disorder. *Children*. 2025. Vol. 12, No. 1. Article 87. DOI: 10.3390/children12010087.

8. Phillips-Silver J., Hartmann M., Fernández-García L. et al. Development of full-body rhythmic synchronization in middle childhood. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14. Article 15741. DOI: 10.1038/s41598-024-66438-7.

9. Çimen Polat S., Çağın M., Çamlıbel T., Orhan Ö. The Effect of Fundamental Movement Skills Education with Rhythm on Auditory Reaction and Coordination Parameters. *Annals of Applied Sport Science*. 2023. Vol. 11, No. 4. DOI: 10.61186/aassjournal.1289.



10. Pang Y., Mazlan A. N., Bai D. The advance of research on rhythmic gymnastics. *Journal of Infrastructure, Policy and Development*. 2024. Vol. 8, No. 12. Article 9363. DOI: 10.24294/jipd.v8i12.9363.

11. Suherman A., Julia J., Supriyadi T. Improving Movement Skills and Choreographing Rhythmic Gymnastics Movements for Primary School Sports Teacher Candidates: An Action Research in Indonesia. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2024. Vol. 12, No. 1. P. 59–70. DOI: 10.13189/saj.2024.120108.

12. Aftimichuk O., Polyakova V. The importance of dance training for beginners in rhythmic gymnastics. *MOJ Sports Medicine*. 2024. Vol. 7, No. 2. P. 81–84. DOI: 10.15406/mojm.2024.07.00169.

13. Morgado E., Licursi B., Leonido L. Music, rhythmic gymnastics and expressiveness: an artistic performance. *Motricidade*. 2022. Vol. 18. P. 590–595. DOI: 10.6063/motricidade.25789.

14. Arifin B., Salsabilla L., Yoga H. W., Suwandayani B. I. The effect of literacy-based rhythmic gymnastics on motor skills and comprehension in first graders. *Research and Development in Education*. 2025. Vol. 5, No. 1. P. 306–318. DOI: 10.22219/raden.v5i1.40049.

15. Masiá C. R. Assessment of the main performance factors in rhythmic gymnastics: comparison between different levels. *Cultura, Ciencia y Deporte*. 2020. Vol. 15, No. 44. P. 165–175. DOI: 10.12800/ccd.v15i44.1459.