

4. Для підвищення працездатності учнів початкових класів, зниження процесів стомлення дитячого організму необхідно, як мінімум, ввести повноцінний третій урок фізичної культури, а щодня після уже другого теоретичного уроку, двічі-тричі протягом уроку, проводити з учнями фізкультурні хвилинки.

5. Обов'язковою умовою підвищення ефективності розумової діяльності учнів початкових класів є виконання ними домашніх завдань із фізичної культури. Однак, домашні завдання повинні відповідати змісту розділу навчальної програми, який проходять учні в даний період навчального року, а також порі року. Сумнівів не може бути ніяких, адже дитині для нормального розумового розвитку, крім спеціальних для цього засобів (навчальні заняття, книги, спілкування тощо), необхідна регулярна і цілеспрямована м'язова діяльність. При цьому важливо враховувати не тільки, і не стільки обсяг фізичного навантаження при виконанні фізичних вправ, скільки їх всебічність. Тут можна рекомендувати поєднання таких видів фізичної діяльності, як рухливі ігри, плавання, гімнастика, легка атлетика тощо.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М.: Издательство АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С. Вильчковский. – К.: Здоров'я, 1983. – 208 с.
3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (Факторы влияющие на эффективность спортивной деятельности): учеб. пособ. / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
4. Нагорный В.Э Гимнастика для мозга / В.Э. Нагорный. – М.: Сов. Россия, 1975. – 128 с.
5. Мотылянская Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 96 с.
6. Мурахов И.В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура / И.В. Мурахов. – К.: О-во „Знание” УССР, 1985. – 48 с.
7. Присяжнюк С.І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості): Дис. .. на здобут. наук. ступеня канд. фіз. вих. – 24.00.02 (Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення) / С.І. Присяжнюк. – Львів, 2001. – 201 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посіб. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. Anne E.T. The curriculum process in physical education / E.T. Anne, L.B. Linda // Wime Brown publitiens. – USA. – 1995. – P. 671-688.
10. Bachman I.C. Motor learning and performance as related to age and sex in two measures of balance coordination / I.C. Bachman // Research Quarterly. – 1961. – V. 32. – P. 123-137.
11. Balsevich V. K. Methodological Bases of Human Ontokineziology / V. K. Balsevich // The 6<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila. – 2002. – P. 178.
12. Brehm B. Essay on wellness / B. Brehm. – New York: Harper Collins. – 1993. – P. 598-611.
13. Dintiman G. Sports Speed / G. Dintiman, B. Ward // Third Edition – Human Kinetics, 2003. – 272 p.
14. Edler-Koller M. Eine reise durch die welt / M. Edler-Koller // Sportpadagik. – 1991. – S. 19-21.

**Ракитина Т.І., Турчина Н.І., Коротя В.В., Оленев Д.Г.**  
**Національний авіаційний університет**  
**Державний університет телекомунікацій**

#### **ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

*В статті представлені результати дослідження ряду факторів впливаючих на мотивацію студентів до регулярних самостійних занять фізичними вправами. Розглянуто відношення студентів до наступних аспектів мотиваційній сфері як суперництво, порівняння, наслідування, в контексті індивідуальних фізичних кондицій та канонів краси людського тіла. Отриманні данні щодо самооцінки фізичного здоров'я студентами та виявлено відношення до регулярних занять фізичними вправами в сім'ях опитаних.*

**Ключові слова:** мотивація, мотиви, фізичні вправи, студенти, порівняння, наслідування.

**Ракитина Т.И., Турчина Н.И., Коротя В.В., Оленев Д.Г. Факторы, которые содействуют мотивации студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями.** В статье представлены результаты исследования ряда факторов влияющих на мотивацию студентов к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Рассмотрено отношение студентов к таким аспектам мотивационной сферы как соперничество, сравнение, подражание, в контексте индивидуальных физических кондиций и канонов красоты человеческого тела. Получены данные о самооценке физического здоровья студентами и выявлено их отношение к регулярным занятиям физическими упражнениями в семьях

опрошених.

**Ключевые слова:** мотивація, мотиви, фізическіе упражнення, студенти, сравнения, подражаніе.

**Rakitina T.I., Turchina N.N., Korotia V.V., Olenev D.G. Factors that assist to motivation of students to the regular engaging in physical exercises.** In spite of the fact that modern studying youth is informed enough of possibilities and potential of physical culture and also - about the consequences of ignoring the regular engaging in physical exercises, most students have absent a desire to engage in physical self-tuition. In the presented material authors analyzed, on the basis of data of the students of NAU of Ukraine got during the anonymous questionnaire questioning, some constituents of motivational sphere. In the article the results of researches of row of factors of influencing on motivation students are presented to the regular independent engaging in physical exercises. Attitude of students is considered toward such aspects of motivational sphere as a rivalry, comparison, imitation, in the context of individual physical standards and canons of beauty of human body. Data are got about the self-appraisal of physical health by students and attitude is educed toward the regular engaging in physical exercises in families polled. It is educed that in families of 25% of the polled students (in not dependence on gender to belonging) avoided conversations about the necessity of the regular engaging in physical exercises. The results of questionnaire allow also to suppose that most girls in this age already have own preferences and reference-points in the context of physical health and beauty of human body. Most youths of this age subconsciously close eyes on such questions and also subconsciously ignore them.

**Key words:** motivation, reasons, physical exercises, students, comparisons, imitation.

**Вступ.** В сучасному інформаційному суспільстві спостерігаються негативні тенденції щодо режиму життєдіяльності учнівської молоді. Неприятливі екологічні умови, відсутність адекватного обсягу рухової активності, поширення шкідливих звичок, стреси, конфлікти – все це позначається на здоров'ї сучасного студента, різко погіршуючи його якісні характеристики (1,2). Здоров'я – це гармонія, внутрішньо системний порядок, який забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, що дозволяє добре почуватися й оптимально виконувати біологічні і соціальні функції (6). Малорухомий спосіб життя притаманний «віртуальному суспільству» впливає, у першу чергу, на біологічний потенціал людини створюючи передумови для цілої низки захворювань та обмежуючи загальні перспективи людини. Рух(тривалий, регулярний і достатньо інтенсивний) – є основним складником нормального способу життя що закладений самою природою. Отже, залучення молоді до усвідомленої регулярної рухової активності обумовлює спосіб, якість, продуктивність та стиль життя людини. Сучасні студенти досить інформовані щодо потенціалу фізичної культури та наслідків нехтування регулярними фізичними вправами (4), але у більшості з них не сформовано потреби (необхідності) турбуватися про здоров'я та немає бажання займатися фізичною самопідготовкою. За результатами соціологічних опитувань населення ряду регіонів України проведених у 2005р. до рейтингу життєвих цінностей на першому місці (майже 80% опитуваних) знаходиться здоров'я (1). Але регулярно, чи майже регулярно, займається фізичною культурою і спортом, за даними Беґа І.Д., незначна частина населення – 18-19%.

Реальна дійсність (з фізичною недосконалістю людини і особистим фізичним послабленням) витискується спотвореною дійсністю віртуального світу у сучасного школяра чи студента в межах свідомості. Тож виникає необхідність у пошуках чи актуалізації факторів що сприятимуть залученню студентів до самостійних занять фізичним вихованням. За думкою І.Д. Беґа (2003) категорія «цінність здоров'я» як психологічний інструмент власного вдосконалення, має бути помірно об'єктивною, має позбутися своєї абстрактності, а значить суб'єктивної індиферентності. У цьому сенсі вивчення факторів, що впливають на відношення людини до виконання фізичних вправ досить актуально, вони мають розглядатися як індивідуальні мотиви, але за рядом ознак (вік, стать, навчання у ВНЗ і т.і.) їх можна об'єднувати як загальні для даного контингенту.

**Мета:** – дати розгорнуте трактування ряду спонукальних факторів, які впливають на мотивацію студентів до регулярних занять руховою активністю;

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення досвіду сучасних науково-методичних досліджень; аналіз передового педагогічного досвіду; анкетне опитування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Розглядаючи людину як суб'єкт діяльності і, в цьому контексті, використовуючи прийняті у психології визначення, можна характеризувати рухову активність як свідому і несвідому залежно від обставин (з властивою цій характеристиці періодизації). Таким чином, ми можемо припустити що, коли перед нами виникають обставини пов'язані з незадовільним станом нашої рухової функції і вимагають вибору стратегії чи нового способу оптимізації фізичного стану, ці обставини потрапляють в зону ясної свідомості. Але, як тільки рішення прийнято, стратегія знайдена, ситуація змінилася, тоді правління передається у сферу несвідомого, свідомість звільняється для вирішення знову виникаючих труднощів чи пошуку нових завдань. Нами припускається, що усвідомлення регулярної збалансованої рухової активності відбувається в "зоні ясної свідомості", коли психіка людини стикається з необхідністю вирішення певних проблем або складних завдань. Саме в цей момент закладається основа до стійкої, довготривалої мотивації. Деякі вчені вважають що мотивація ґрунтується на біологічних та соціальних факторах, а також на факторах чому навчили, або що стимулює чи

підтримує цілеспрямовану поведінку (8,11). На думку Ж. Годфруа (1992), та інших фахівців (10,12) мотивація це сукупність факторів, що підтримають і спрямовують, тобто визначають поведінку людини. На думку С. Занюк (2002), мотивація це сукупність спонукальних факторів, які визначають активність особистості. До них належать мотиви, потреби, стимули, ситуативні фактори, що детермінують поведінку людини. Як вважає Присяжнюк С.І. (2013) мотив завжди є суб'єктивним фактором, який позиціонується як індивідуальний і специфічний, він формується під впливом оточуючого середовища а також в процесі виконання і навчання. С погляду І. Келишева (2007) можна виділити за змістом 6 основних типів мотивів до фізичної активності людини: фізичне самовдосконалення, дружна солідарність, обов'язання, суперництво, наслідування, спортивні досягнення. На нашу думку, така схема не досить досконала, бо не враховує впливу гендерних особливостей виховання, навчання, та деяких соціальних і побутових чинників. Треба зауважити, що (враховуючи соціальні та вікові межі виховання, специфіку процесу навчання загалом та фізичного статусу людини) період навчання у ВНЗ є найбільш оптимальним як для вивчення мотиваційної сфери щодо рухової активності, так і для створення стійкої мотивації до регулярної рухової активності у студента. З метою отримання первинної інформації про ряд факторів, що впливають на відношення та мотиваційну сферу студентів що до індивідуальної рухової активності у 2012-2013 н.р. у Національному авіаційному університеті було проведено анкетування. До запропонованої анкети були включені питання щодо самооцінки стану фізичного здоров'я, можливості порівняння своїх результатів виконання рухових тестів з результатами інших (що можна розглядати як елемент порівняння, і як прояв суперництва), відношення батьків опитуваних до регулярних занять фізичними вправами, відношення опитуваних студентів до фізичного розвитку і фізичного вдосконалення інших людей (3 питання). До анкетного опитування було залучено 40 студентів та 40 студенток II курсу НАУ, що мали оцінки «відмінно», «добре» та «задовільно» з дисципліни «Фізичне виховання» на I курсі навчання. Серед опитаних студентів - юнаків більш ніж 27% вважають стан свого здоров'я задовільним, 63,5% – добрим, більше 9% – дуже добрим. Серед дівчат є такі, що вважають стан власного здоров'я незадовільним – 6,1%, 30,3% – задовільним, добрим – 51,5%, дуже добрим – 12,1%. Тож, можна відзначити, що серед дівчат є такі, що бачать негативні тенденції у стані власного здоров'я, юнаки, навіть у анонімному опитуванні, не припускають думки щодо можливих вад чи недоліків у своєму фізичному стані. У той же час, усвідомлення особистої фізичної недосконалості – перший крок до розуміння необхідності регулярних самостійних занять фізичними вправами. Наступне питання висвітлювало орієнтири, до яких вдаються студенти II курсу, виконуючи програмні нормативи з фізичного виховання. Серед юнаків 6%, виконуючи рухові тести (нормативи), встановлювали собі наступний орієнтир – «я кращий ніж інші»; більш ніж 21% вважали, що головне не бути «гірше інших»; більш ніж 15% виконували нормативи лише для того, щоб заробити рейтингові бали; 57,5% опитаних настроювались показати свій кращий результат. Серед дівчат не було таких, що виконували нормативи з установкою «я краща ніж інші»; лише 12% побоювались щоб не бути «гірше інших»; 27,5% працювали щоб «заробити» бали; 60,6% готувалися виявити свій кращий результат. Таким чином, більшість студентів (57,5% юнаків та 60,6% дівчат) виконуючи з максимальним напруженням конкретні фізичні нормативи спрямовують свої думки на найбільш ефективне виконання вправи (табл. №1).

Таблиця 1

## Результати опитування

Питання анкети	Відповіді	
	студенток%	студентів%
а. Я краще від інших	0% опитаних	6% опитаних
б. Я не гірше від інших	12% опитаних	21,2% опитаних
в. Головне отримати бали	27,5% опитаних	15,3% опитаних
г. Хочу показати хороший результат.	60% опитаних	57,5% опитаних

Фактор суперництва – порівняння («я краще» чи «я не гірше») більш присутній у хлопців – 27% (6% + 21%) та відчутно менший у дівчат – 12%. У свою чергу, вплив майбутньої оцінки (як корисливого фактору), тобто, рейтингові бали, більше спонукає саме дівчат – 27,5%, і менше хлопців – 15%. Вплив родини є суттєвим чинником у формуванні відношення молоді людини до різних проявів життя. Тож, думка батьків щодо наявності регулярних фізичних вправ у житті людини має відповідне значення. Показово, що на запитання «Як Ваші батьки відносяться до регулярних занять фізичними вправами?», ніхто зі студентів не дав відповідь – «негативно». Майже 75% студентів, без гендерної різниці, зазначили позитивне відношення батьків до постійного використання фізичних вправ. У той же час, доволі багато студентів (біля 25%) не мають навіть гадки про ставлення своїх батьків до фізичних вправ, або вважають це ставлення нейтральним. Тобто, у родині кожного четвертого студента зневажали фізичним розвитком дитини та уникали розмов щодо необхідності слідувати за власним фізичним станом та регулярно використовувати у режимі життєдіяльності фізичні вправи.

Ще три питання повинні були визначити наявність чи відсутності можливості наслідування конкретним особистостям та у цьому контексті вірогідність естетичного впливу щодо краси та вдосконалення будови людського тіла. На запитання «Чи відчували Ви заздрість до людей, що мають спортивну чи досконалу статуру?» були отримані наступні відповіді:

- юнаки – «так» – 0%; «ні» – 70%; «інколи» – 30%;
- дівчата – «так» – 15,1%; «ні» – 57,6%; «інколи» – 27,3%.

Ми трохи змінили питання для цієї аудиторії. Далі у анкеті воно звучало так: «Чи подобається Вам розглядати людей, що фізично розвинуті та треновані?». Відповіді були розподілені таким чином:

- юнаки – «так» – 36,3%; «ні» – 9,2%; «байдуже» – 54,5%;
- дівчата – «так» – 81,8%; «ні» – 0%; «байдуже» – 18,2%.

На запитання «Чи розглядаєте Ви фізично розвинутих людей – акторів, спортсменів, знайомих, як приклад для наслідування?» 36,4% юнаків відповіли «так», 63,6% – «ні». У дівчат навпаки, відповідь «так» – 70%, «ні» – 30%.

Таким чином, фактор наслідування у студентської молоді має достатньо виявлену гендерну схильність (табл.2). Виходячи з одержаних відповідей можна припустити що дівчата і раніш замислювались над цими питаннями. Також є припущення, що дівчата заповнюючи анонімну анкету більш відверті у своїх думках. Хлопці, можливо, підсвідомо заплющують очі на такі запитання або відкидають їх.

Таблиця 2

#### Аналіз відношення студентів до фізичних параметрів інших людей

Чи відчували Ви задрість до людей, що мають спортивну чи досконалу статуру		
відповіді	студентки%	студенти%
так	15,1% опитаних	0% опитаних
ні	57,6% опитаних	70% опитаних
інколи	27,3% опитаних	30% опитаних
Чи подобається Вам розглядати людей, що фізично розвинуті та треновані		
так	81,8% опитаних	36,3% опитаних
ні	0% опитаних	9,2% опитаних
байдуже	18,2% опитаних	54,5% опитаних
Чи розглядаєте Ви фізично розвинутих людей – акторів, спортсменів, знайомих, як приклад для наслідування		
так	70% опитаних	36,4% опитаних
ні	30% опитаних	63,6% опитаних

#### ВИСНОВКИ

Відповіді на проаналізовані запитання свідчать про наявність пріоритетів, на які орієнтуються студенти. Ці пріоритети в значній мірі пов'язані з особливостями сімейного виховання, менталітета різних груп населення та гендерними відмінностями в підходах до рухової активності та фізичної культури у цілому. Аналіз результатів анкетування дозволяє припустити що більшість дівчат з означеного віку вже мають власні орієнтири, канони у контексті тілесності, фізичної краси та здоров'я. Також виявлено що більшість студентів, незважаючи на гендерну належність, при виконанні відокремлених рухових тестів – нормативів з дисципліни спрямовують свої думки на найбільш ефективне виконання вправ.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** у цієї площині полягають у визначенні інших спонукальних факторів щодо заохочення студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами та у поглибленому вивченні найбільш суттєвих з них.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості. - К.: Либідь, 2003. - Кн. 2. – 342 с.
2. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2-4. – № 1. – С. 3-9.
3. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2001. – С. 53–63.
4. Вржесневський І.І. Самоконтроль та самооцінка фізичної підготовленості студентів, як когнітивний процес // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова / За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. Драгоманова, 2013. – с. 27–31.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2002. – 508 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник (для студентов вузов физ.воспитания и спорта; в 2 т.) / Т.Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т.2. – 392 с.
7. Рогов И.Е. Общая психология : курс лекций. - М.: Владос, 2007. - 447 с.
8. Davis K. Human Behavior at Work: Organizational Behavior. 5 th ed. - New York: Mc Graw-Hill, 1977.- 42 p.
9. Fuoss D.E., Troppman K.J. The psychology of motivation: improving personal perfumes a nee // Effective coaching. A syehological approach. – New York: John Wiley and Sons, 1981.
10. Howe B.L. Motivation for success in sport // Int. J. SP. PSY. – 1987/ – N 1. – P. 1–9.
11. Madsen K.B. Modern Theories of Motivation. – Copenhagen: Verl. Psyebol, 1959.
12. Mednick S.A., Higgins J., Kirschenbaum J Psychology Exploration in Behavior and Experience. – New York: John Willey and Sons, 1975. – 94 p.

13. Murray M.A., Edward J. Motivation and Emotion // Englewood Clisse. – New York: Prentice-Hall. 1964.

**Сиваш І.С.**

**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины**

### **ФАКТОРЫ УСПЕШНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Сиваш И.С. Факторы успешной соревновательной деятельности в групповых упражнениях художественной гимнастики.** Определены факторы, которые обуславливают эффективную соревновательную деятельность в групповых упражнениях художественной гимнастики. Проведенный анализ соревновательной деятельности в групповых упражнениях художественной гимнастики, достижения на Олимпийских играх, острейшая конкуренция за лидерство на мировой арене позволил определить ведущие компоненты, влияющие на соревновательный результат.

На спортивный результат оказывают влияние трудность и оригинальность упражнений, техническая оснащенность композиций, исполнительское мастерство и уровень предметной подготовленности гимнасток. Определены технические элементы, характерные для групповых упражнений. Анализ научных данных в области подготовки гимнасток в групповых упражнениях художественной гимнастики показал, что основные положения теории спортивной подготовки не нашли достаточного теоретического и методического обоснования и требуют доработки. Отмечается отсутствие методических рекомендаций при подготовке гимнасток в групповых упражнениях в процессе многолетнего совершенствования. Проведенные исследования будут в дальнейшем учтены при разработке информативных критериев и тестов, рекомендуемые при отборе и ориентации подготовки гимнасток к групповым упражнениям художественной гимнастики.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, подготовка, технические элементы, групповые упражнения, художественная гимнастика, отбор.

### **Сиваш І.С. Чинники успішної діяльності змагання в групових вправах художньої гімнастики.**

Визначені чинники, які обумовлюють ефективну діяльність змагання в групових вправах художньої гімнастики. Проведений аналіз діяльності змагання в групових вправах художньої гімнастики, досягнення на Олімпійських іграх, найгостріша конкуренція за лідерство на світовій арені дозволив визначити провідні компоненти, що впливають на результат змагання. На спортивний результат роблять вплив трудність і оригінальність вправ, технічна оснащеність композицій, виконавська майстерність і рівень предметної підготовленості гімнасток. Визначені технічні елементи, характерні для групових вправ. Аналіз наукових даних в області підготовки гімнасток в групових вправах художньої гімнастики показав, що основні положення теорії спортивної підготовки не знайшли достатнього теоретичного і методичного обґрунтування і вимагають доопрацювання. Відзначається відсутність методичних рекомендацій при підготовці гімнасток в групових вправах в процесі багаторічного вдосконалення. Проведені дослідження будуть надалі враховані при розробці інформативних критеріїв і тестів, рекомендовані при відборі і орієнтації підготовки гімнасток до групових вправ художньої гімнастики.

**Ключові слова:** діяльність змагання, підготовка, технічні елементи, групові вправи, художня гімнастика, відбір.

### **Syvash I. S. The success factors of competitive activity in the group exercises of rhythmic gymnastics.**

Defined the factors that lead to effective competitive activity in the exercise group of rhythmic gymnastics. The analysis of competitive activity in the exercise group of rhythmic gymnastics, achieving at the Olympics, fierce competition for leadership on the world stage has allowed to define major components affecting the competitive result. On athletic performance is influenced by the difficulty and originality of exercises, technical equipment tracks, skill and level of subject training gymnasts. Determine the technical elements characteristic of group exercises. Analysis of scientific data in the field of training gymnasts to rhythmic gymnastics group exercises showed that the basic tenets of the theory of sports training did not find sufficient theoretical and methodological basis and need to be improved. There is a lack of guidelines in the preparation of the gymnasts in the group exercises in the long-term improvement. The studies will be further considered in the development of informative tests and criteria recommended in the selection and orientation training gymnasts to rhythmic gymnastics group exercises.

**Key words:** competitive activity, training, technical elements, group exercises, calisthenics, selection.

**Актуальность исследования.** Соревновательная деятельность в спорте раскрывает потенциальные возможности спортсмена, физические и психические резервы его организма в соответствии с правилами