

Ukrainian].

6. Bondarenko, V.V. (2012). Formuvannya rukhovoykh umin ta navychok kursantiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv MVS Ukrainy u protsesi zaniat zi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky [Formation of motor skills and abilities of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in the process of classes on special physical training]. Candidate's thesis. Chernihiv [in Ukrainian].

7. Bondarenko, V. V., Prontenko, K. V., & Danylchenko, V. A. (2019). Spetsyfika fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv slidchykh pidrozdiliv Natsionalnoi politzii Ukrainy. [Specifics of physical training of investigative units of the National Police of Ukraine]. Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Bulletin of the Taras Shevchenko National University "Chernihiv Collegium", 3 (159), 17–22. (DOI:10.5281/zenodo.3475691) [in Ukrainian].

8. Bondarenko, V. V., Radziievskiy, R. M. & Krymets, O. I. (2019). Dynamika pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti pratsivnykiv patrolnoi politzii na etapi profesiinoho stanovlennia. [Dynamics of indicators of physical fitness of patrol police officers at the stage of professional development]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov, 8 (116) 19, 14-21 [in Ukrainian].

9. Borovyk, M.O. (2018). Shliakhy pokrashchennia rivnia fizychnoi pratsezdatsnosti maibutnykh ofitseriv Natsionalnoi politzii Ukrainy [Ways to improve the level of physical fitness of future officers of the National Police of Ukraine]. Pidhotovka politseiskykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy, Training of police officers in the conditions of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Scientific and Practical Conference (pp. 140-145). Kharkiv [in Ukrainian].

10. Didkovskiy, V.A., Bondarenko, V.V., Kuzenkov, O.V. (2019). Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politzii Ukrainy [Physical training of employees of the National Police of Ukraine]. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav; Kandyba T.P. [in Ukrainian].

11. Zhevaha, S.I., Prontenko, K.V., & Prontenko, V.V. (2013). Fizychna pidhotovka vykladatskoho skladu vyshchyykh navchalnykh zakladiv MVS Ukrainy [Physical training of teaching staff of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. Zhytomyr [in Ukrainian].

12. Bondarenko, V.V., Didkovskiy, V.A., & Khudiakova, N.Yu. (et al.). (2020). Zarubizhnyi dosvid vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Foreign experience in determining the level of physical fitness of law enforcement officers]. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav [in Ukrainian].

13. Ovcharuk, V.H. (2019). Zasoby vidnovlennia i pidvyshchennia pratsezdatsnosti v protsesi pidhotovky kvalifikovanykh sport-smeniv-lehkoatletiv [Means of recovery and improvement of working capacity in the process of training qualified athletes]. Fizychnye vykhovannia ta sportyvnyi menedzhment, Physical education and sports management: Proceedings of the 18<sup>th</sup> Scientific and Technical Conference (pp. 506-515). Vinnytsia: VHTU [in Ukrainian].

14. Pavlova, Yu., & Vynohradskiy, B. (2011). Vidnovlennia u sporti [Recovery in sports]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].

15. Prysiazhniuk, S.I., Krasnov, V.P., Tretiakov, M.O., & Raievskiy, R.T. (2007). Fizychnye vykhovannia [Physical education]. Kyiv: Tsentru uchb. lit. [in Ukrainian].

16. Krutsevych, T.Yu. (Ed.). (2008). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]. (Vols. 1-2). Kyiv: Olimp. lit. [in Ukrainian].

17. Kyslenko, D., Bondarenko, V., Plisko, V., Bosenko, A., Danylchenko, V., Kuzmichova-Kyslenko, Ye., Tylchuk, V., & Donets, I. (2019). Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. Journal of Physical Education and Sport, 19(2), 1099-1103. Retrieved from <http://efsupit.ro> (DOI: 10.7752/jpes.2019.02159).

18. Plisko, V., Doroshenko, T., & Prontenko, K. (2018). Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. Journal of Physical Education and Sport, 17(2), 1050-1054. Retrieved from <http://efsupit.ro>. (DOI: 10.7752/jpes.2018.s2156).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).06

УДК 796.41.012.35\*465 \*06/\*07 \*(045)

**Борисова Ю.Ю.**

*к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри гімнастики,*

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро*

**Федоряка А.В.**

*старший викладач кафедри гімнастики*

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро*

## МУЗИЧНО-РИТМІЧНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТОК 6-7 РОКІВ

*Змагальна композиція у художній гімнастики – це невелика вистава, яка має свій сюжет. Проте сучасна система підготовки гімнасток передбачає виконання великого обсягу складних і надскладних елементів, якими мають оволодіти ще зовсім юні спортсменки, і майже відсутні методики формування артистизму, виразності, музичності.*

*Після проведення дослідження вихідного рівня музично-ритмічної підготовленості гімнасток 6-7 років було визначено, що більшість (70,6%) спортсменок мають середній рівень музично-ритмічної підготовленості. Найбільшу різницю в результатах спостерігалось у тесті на узгодження рухів із метром, а найменшу в імпровізації під музику. У результаті проведеного дослідження було розроблено та експериментально перевірено програму музично-ритмічної підготовки гімнасток 6-7 років. Порівняння показників музично-ритмічної підготовленості спортсменок контрольної та експериментальної групи на початку і наприкінці педагогічного експерименту показало, що в контрольній групі*

показники майже не змінилися. Тоді як в експериментальній групі спостерігався значний статистичний приріст основних показників музично-рухової підготовленості.

**Ключові слова:** дівчата 6-7 років, художня гімнастика, музика, ритм, підготовка.

**Борисова Ю.Ю., Федоряка А.В. Музыкально-ритмическая подготовка гимнасток 6-7 лет.**

Соревновательная композиция в художественной гимнастике - это небольшое представление, которое имеет свой сюжет. Однако современная система подготовка гимнасток предусматривает выполнение большого объема сложных и сверхсложных элементов, которыми должны овладеть еще совсем юные спортсменки, и почти отсутствуют методики формирования артистизма, выразительности, музыкальности.

После проведения исследования исходного уровня музыкально-ритмической подготовленности гимнасток 6-7 лет было определено, что большинство (70,6%) спортсменок имеют средний уровень музыкально-ритмической подготовленности. Наибольшую разницу в результатах наблюдалось в тесте на согласование движений с метром, а наименьшее в импровизации под музыку.

В результате проведенного исследования была разработана и экспериментально проверена программа музыкально-ритмической подготовки гимнасток 6-7 лет. Сравнение показателей музыкально-ритмической подготовленности спортсменок контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента показало, что в контрольной группе показатели почти не изменились. Тогда как в экспериментальной группе наблюдался значительный статистический прирост основных показателей музыкально-двигательной подготовленности.

**Ключевые слова:** девочки 6-7 лет, художественная гимнастика, музыка, ритм, подготовка.

**Borysova Yu., Fedoriaka A. Musical and rhythmic training of gymnasts 6-7 years old.** Competitive composition in rhythmic gymnastics is a small performance that has its own plot. However, the modern system of training in rhythmic gymnastics involves the implementation of a large amount of complex and super-complex elements, which must be mastered by very young athletes, and almost no methods of forming artistry, expressiveness, musicality. Problems related to the study of sports aesthetics are the subject of research by scientists: Viner-Usmanova I.O., M.E. Plekhanova, L.P. Morozova, V.V. Sydorova, L.A. Karpenko, Kabaieva A.M., Biletska I.H. etc..

**Aim:** to scientifically substantiate and develop a program of musical and rhythmic training for 6-7 years old gymnasts.

**Research methods:** analysis and generalization of literature sources; pedagogical observation and experiment; testing; expert evaluation of performances of 6-7 years old gymnasts; methods of mathematical statistics.

**Organization of the research.** The research was conducted on the basis of the sports club "Rhythmics Star" in Dnipro within the period from October, 2018 till December, 2019. The study involved two groups of 6-7 years old gymnasts: control and experimental ones of 15 girls in each. Classes in groups were held 5 times a week for 90 minutes.

**Research results.** After conducting the study of the initial level of musical-rhythmic training of gymnasts 6-7 years old, it was determined that the majority (70.6%) of the athletes have an average level of musical-rhythmic training. The largest difference in the results was observed in the test for coordination of movements with the meter, and the smallest one in improvisation to music. As a result of the study, the program of musical and rhythmic training for gymnasts aged 6-7 was developed and experimentally tested.

**Conclusions.** Comparison of indicators of musical-rhythmic preparedness of the studied control and experimental groups at the beginning and end of the pedagogical experiment showed that in the control group the indicators have not changed. Whereas in the experimental group there was a significant statistical increase in the main indicators of musical and motor preparedness.

**Prospects for further research:** development of the program for different age groups using other methods and means of musical-rhythmic training.

**Key words:** girls 6-7 years old, rhythmic gymnastics, music, rhythm, training.

**Актуальність.** Змагальна композиція у художній гімнастики – це невелика вистава, яка має свій сюжет. Саме це оцінюють судді бригади Е1 та Е2. Зниження суддів бригади «Артистизм» може бути до 5-6 балів [4, 6, 11, 12]. Проте сучасна система підготовки в художній гімнастиці передбачає виконання великого обсягу складних і надскладних елементів, і майже відсутні методики формування артистизму, виразності, музичності юних спортсменок [8, 10]. Це призводить до того, що гімнастки за головну мету свого виступу мають технічно правильне виконання змагальної композиції, зволікаючи ідею і художній образ [7, 13]. Саме тому питання розробки методики виховання артистичності у гімнасток є актуальним і потребує детального вивчення.

**Аналіз останніх наукових досліджень.** Питання виконавської майстерності й артистичності в художній гімнастиці досліджували І. Вінер-Усманова [6], С. Борисенко [3], Ю. Борисова [4], Ж. Горбачева [7], А. Кабаєва [8], Н. Каравацька [9], Л. Карпенко [10]. Автори визначили основні компоненти оцінки артистизму, до яких увійшли: пластика, виразність, акторська майстерність, експресія рухів та ін. Аналіз літератури показує, що в основному автори підкреслюють що тренери приділяють більшу увагу вивченню закономірностей розвитку фізичних якостей, а музично-ритмічній підготовці значно менше. Деякі тренери не вважають за потрібне використовувати засоби музично-рухової підготовки у навчально-тренувальному процесі гімнасток 6-7 років.

Одним із основних напрямків підготовки спортсменок є не тільки фізична і технічна підготовки, які дають змогу якнайкраще виконувати змагальні вправи, але й музично-ритмічна підготовка, яка спрямована на розвиток артистичних та музичних здібностей [2, 4, 10]. Емоції гімнастки повинні бути спрямовані на створення емоційно-рухового образу. У ході свого виступу спортсменка смисловим підтекстом повинна залучати до цього процесу і глядача, саме такий виступ вважається артистичним, або виразно-артистичним. До основних компонентів оцінки артистичності гімнасток відносяться: єдність

композиції; музика і рух; виразність рухів тіла; різноманітність та декоративні елементи [1, 12]. За невиконання цих вимог існують певні зниження, які значно впливають на кінцеву оцінку за змагальну вправу спортсменки.

Під час змагань гімнасткам необхідно показати бездоганне виконання основної композиції, без втрат, падінь, артистично, музично і виразно. Це завдання дуже складне для гімнасток молодших розрядів. Спортсменкам необхідно скоординувати одночасне виконання рівноваги, поворотів, стрибків та роботу предмету з емоційною складовою композиції та музикою. У роботах науковців майже не висвітлюються питання музично-ритмічної підготовки для гімнасток 6-7 років. Тому ця проблема є актуальною.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами.** Наукова робота виконана в рамках наукового дослідження на 2016-2020г.г. «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності на різних етапах підготовки спортсменів», номер державної реєстрації 0116U003007

**Мета роботи:** науково обґрунтувати та розробити програму музично-ритмічної підготовки для гімнасток 6-7 років.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань в роботі ми використовували: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження та експеримент; тестування; експертну оцінку виступів гімнасток 6-7 років; методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися на базі спортивного клубу «Зірка Ритміки» м. Дніпро. У дослідженні брали участь дві групи гімнасток 6-7 років: контрольна та експериментальна по 15 дівчаток у кожній. Заняття в групах проводилися 5 разів на тиждень по 90 хвилин.

Музично-ритмічна підготовка - це освоєння елементів музичної грамоти, формування умінь слухати, розуміти і співпереживати музиці, виконувати рухи відповідно до її характеру, темпу, ритму, динамікою і знаходити найбільш відповідні музиці рухи. Добре організована музично-ритмічна підготовка в художній гімнастиці сприяє розвитку естетичних здібностей гімнасток, музичальності, танцювальності, виразності і творчої активності.

Основними завданнями музично-ритмічної підготовки є: 1) ознайомити гімнасток з елементами музичної грамоти; 2) навчити спортсменок розуміти музику, розрізняти засоби музичної виразності, виконувати рухи відповідно до музики; 3) навчити гімнасток підбирати найбільш відповідні музиці рухи, втілювати засобами гімнастики задум композитора, створювати музично-ритмічний образ.

Засобами музично-ритмічної підготовки є: теоретичні основи музичної грамоти; спеціальні вправи на узгодження рухів із музикою; творчі завдання та імпровізація; музичні ігри [5, 9].

У художній гімнастиці використовуються найрізноманітніші музикальні твори для супроводу змагальних композицій, які залежно від індивідуальних особливостей спортсменок можуть мати різну змістовну трактовку.

Характер та емоційний зміст музикального твору повинні відповідати фізичним, технічним, психологічним, артистичним, віковим особливостям гімнасток. Чим вищий рівень майстерності, музичальності, культура рухів гімнастки, тим більші її можливості у наданні рухам певного характеру, виразності [6, 13].

Виразність в художній гімнастиці – це доцільне використання артистичних, хореографічних засобів для вираження своїх емоцій та почуттів у рамках виконання змагальної вправи.

Рівень розвитку виразності гімнасток ми оцінювали за тестами, які характеризують здатність спортсменок слухати та розуміти зміни у музиці, можливість розрізняти та відображувати своїми рухами швидкий та повільний темп, сильні та слабкі доли, висхідну та нисхідну лінію мелодії, високий та низький регістр (табл. 1).

Таблиця 1

Результати тестування музично-ритмічної підготовленості гімнасток 6-7 років, бали

Тести	Контрольна група		p	Експериментальна група	
	M	S		M	S
Тест на узгодження рухів із метром	3	0,75	< 0,05	2,3	0,7
Тест на узгодження рухів ритмом	2,4	0,7	> 0,05	2,6	0,87
Тест на узгодження рухів з музикою	2,9	0,72	> 0,05	2,7	1,0
Тест на узгодження рухів з темпом	2,5	0,9	> 0,05	2,3	0,72
Імпровізація під музику	2,2	0,74	> 0,05	2,3	0,5

Після проведення тестів було визначено, що рівень музично-ритмічної підготовки гімнасток знаходиться на середньому рівні. Сумарні показники тестів вищі у контрольній групі, тим цікавіше буде спостерігати результати після експерименту.

Найбільшу різницю в результатах ми можемо спостерігати у тесті на узгодження рухів із метром, а найменшу в імпровізації під музику. Саме імпровізація є одним із найважливіших тестів на визначення загального рівня музично-ритмічної підготовки.

У першому тесті гімнастки прослухали музичний уривок, на сильні доли вони мали позначити кроком, на слабкі стояти, потім на сильні частки зробити енергійний крок вперед, на слабкі спокійний. Із цим тестом краще впоралися гімнастки контрольної групи, 70,6% спортсменок мають вище за середній рівень, експериментальна група показала гірший результат, тільки 50,3% гімнасток. При проведенні другого тесту, гімнасткам давали можливість прослухати музичний твір для ознайомлення і потім відтворити ритм композиції плесканням у долоні. Результати контрольної та експериментальної групи на середньому рівні та мають не велику різницю.

У третьому тесті гімнасткам пропонувалося прослухати ліричну мелодію висхідну лінію якої вони мали позначити за своїм вибором підніманням голови, рук, вставанням на носки; спадну лінію – опусканням голови, рук, кроком вправо, вліво. Із цим тестом гімнастки контрольної та експериментальної групи впорались досить добре, загальна оцінка результатів вище за середній.

Четвертий тест був направлений на узгодження рухів із темпом. Гімнастки виконують махові вправи біля опори та регулюють темп відповідно до поступових або раптових змін темпу у музиці. Із цим тестом краще впоралися спортсменки контрольної групи, гімнастки експериментальної групи були більш зосереджені на правильному виконанні махових вправ, а ніж на змінах у темпі музиці, тому показали результат трохи нижче за середній.

Отримані показники можуть бути покращені за рахунок впровадження засобів музично-ритмічної підготовки у навчально-тренувальний процес гімнасток. В подальшому це покращить змагальний результат та буде сприяти загальному гармонійному музичному та пластичному розвитку гімнасток.

Так, для гімнасток експериментальної групи ми розробили та впровадили в навчально-тренувальний процес методику виховання музично-пластичної виразності. Тренування гімнасток складається з: загальної розминки; уроку хореографії; роботи над змагальними композиціями; вправи на загальну фізичну підготовку; вправи на гнучкість (табл. 2).

Таблиця 2

Графік впровадження програми музично-ритмічної підготовки

Дні тижня	Хореографія	Танцювальні вправи	Музично-ритмічні вправи	Вправи на оволодіння виразним рухом
Понеділок	40 хв.	10 хв.		10 хв.
Вівторок			5 хв.	10 хв.
Середа	40 хв.	10 хв.		10 хв.
Четвер			5 хв.	10 хв.
П'ятниця	40 хв.	10 хв.		10 хв.

По понеділках, середах і п'ятницях після загальної розминки спортсменки виконували урок хореографії, який складався з вправ біля станка і на середині. Урок проходив під музичний супровід. Саме урок хореографії сприяє розвитку музичного слуху дитини, умінню контролювати своє тіло, сприяє вихованню «школи рухів». На середині гімнастки вивчали елементи сучасних танців різних напрямків – це дуже важливий аспект у складанні змагальних вправ за новими правилами в художній гімнастиці. За ними у кожній програмі має бути мінімум 2 танцювальні доріжки по 8 секунд, які повинні виконуватися відповідно до ритму, темпу, характеру музики та її акцентам.

Потім гімнастки переходили до основної частини тренування, в якій вони кожного дня відпрацьовували свої змагальні композиції під музику та мали звертати увагу на емоційне виконання вправи, її відповідність змісту і характеру музики. Це сприяє оволодінню виразного руху.

По вівторках і четвергах дівчатка у кінці основної частини виконували рухову імпровізацію під музичний супровід різного характеру і змісту. Це допомагає гімнасткам відчувати свободу рухів та емоцій, за допомогою імпровізації вирішується питання емоційної закомплексованості, ці вправи ніхто не оцінює, проте тренер для себе може відзначити, як гімнастки застосовують отримані ними уміння та навички музично-ритмічної підготовки.

Загалом за тиждень хореографічної підготовки приділялося 120 хвилин, танцювальним вправам 30 хвилин, музично-ритмічним вправам 10 хвилин та вправам на оволодіння виразного руху 50 хвилин.

У результаті проведеного дослідження ми порівняли показники музично-ритмічної підготовленості гімнасток контрольної та експериментальної групи на початку і наприкінці педагогічного експерименту. Так, показники спортсменок контрольної групи майже не змінилися. Тоді як в експериментальній групі спостерігався значний статистичний приріст показників музично-ритмічної підготовленості, а саме: амплітуди й точності рухів, використання рухів для супроводження елементів, динамізму, швидкості, інтенсивності, гармонії та емоційного зв'язку з музикою, хореографією та артистичністю (табл. 3).

Таблиця 3

Результати тестування музично-ритмічної підготовленості гімнасток 6-7 років після експерименту, бали

Тести	Контрольна група		p	Експериментальна група	
	M	S		M	S
Тест на узгодження рухів з метром	3,1	0,95	> 0,05	2,9	0,6
Тест на узгодження рухів з ритмом	2,4	0,7	< 0,05	3,4	0,61
Тест на узгодження рухів з музикою	2,8	0,95	< 0,05	3,6	0,8
Тест на узгодження рухів з темпом	2,5	0,9	< 0,05	3,4	0,9
Імпровізація під музику	2,3	0,69	< 0,05	3,3	0,7

Завдяки впровадженню в тренувальний процес комплексу заходів для розвитку музично-ритмічної підготовленості, ми бачимо, що це сприяло вихованню почуття ритму, розвиває здатність передавати музичний настрій через рухи свого тіла, підвищує загальну виразність та культуру гімнасток.

Гімнастки експериментальної групи стали більш виразно та яскраво виконувати змагальні вправи. Це допомагає їм більш успішно виступати на змаганнях та отримувати високі оцінки від суддів бригади Е (Артистика).

#### Висновки.

1. Питань пов'язаних з естетикою спорту виникає все більше і вони є предметом дослідження спеціалістів: Вінер-Усманова І.О. [6], М.Е. Плеханова, Л.П. Морозова, В.В. Сидорова, Л.А. Карпенко [10], Кабаєва А.М. [8], Горбачева Ж.С. [7], Аверкович Е. П. [1], Білецька І.Г. [2]. Аналіз наукових праць допоміг визначити основні методи дослідження музично-ритмічної підготовленості спортсменок.

2. У результаті проведеного дослідження було розроблено та експериментально перевірено програму музично-ритмічної підготовки гімнасток 6-7 років. Порівняння показників музично-ритмічної підготовленості досліджуваних контрольної та експериментальної групи на початку і наприкінці педагогічного експерименту показало, що в контрольній групі

показники майже не змінилися. Тоді як в експериментальній групі спостерігався значний статистичний приріст основних показників музично-рухової підготовленості.

Отже, впровадження в тренувальний процес програми музично-ритмічної підготовленості сприяло вихованню почуття ритму, розвинуло здатність передавати музичний настрій через рухи свого тіла, підвищило загальну виразність та культуру рухів гімнасток.

**Перспективи подальших досліджень:** розробка програми для різних вікових груп з використанням інших методів і засобів музично-ритмічної підготовки.

#### Література

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. - М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. - 17 с.
2. Білецька І.Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості / Навчальний посібник. – Харків: ХДАФК, 2017. -126с.
3. Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук: спец.: 13.00.04 / Борисенко, Светлана Ивановна; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2000. — 21 с.
4. Борисова Ю. Обоснование необходимости использования программы совершенствования артистичности в танцевальном спорте / Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. Сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12-14 апр.2016 г: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ.культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск : БГУФК, 2016. – Ч.2. – С. 136-139.
5. Варшавская Р.А. Художественное движение как часть эстетического и физического воспитания: дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / Роза Абрамовна Варшавская. -Л., 1946. - 130 с.
6. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.М., Терехина Р.Н.. Теория и методика художественной гимнастики Артистичность и пути ее формирования. - М.: Человек, 2014. -120 С.
7. Горбачева Ж.С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец.: 13.00.04 / Горбачева Жанна Сергеевна. – СПб., 2000. – 21с.
8. Кабаева А.М., Плеханова М.Э. Эстетический компонент соревновательных программ гимнастов [Текст] Ученые записки. – 2009. – № 4(50). – С. 54-57.
9. Караватская Н.А. Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец.: 13.00.04; Великие Луки, 2002. – 21с.
10. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: метод. рек. -СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1994. - 30с.
11. Правила з гімнастики художньої 2017-2020 (оновлені 1 лютого 2018 року)
12. Chiat L.F., Ying L.F. Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics. //Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2012, vol.46, pp. 3202-3208. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.037.
13. Mihaela M., Lavinia P. The Impact Induced by the 2009-2012 FIG Code of Points on Artistic Compositions in Rhythmic Gymnastics Group Events. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2014, vol.117, pp. 300-306. doi:10.1016/j.sbspro.2014.02.217.

#### References

1. Averkovich E.P. Kompozitsiya upravleniy v hudozhestvennoy gimnastike: metod. rek. - M.: lzd-vo VNIIFK, 1989. - 17 s.
2. Biletska I.H. Muzychno-rytmichne vykhovannia u vydakh sportu estetychnoi spriamovanosti / Navchalnyi posibnyk. – Kharkiv: KhDAFK, 2017.-126s.
3. Borisenko S.I. Povyshenie ispolnitel'skogo masterstva gimnastok na osnove sovershenstvovaniya horeograficheskoy podgotovki: avtoref. dis. kand. ped. nauk: spets.: 13.00.04 / Borisenko, Svetlana Ivanovna; SPb GAFK im. P. F. Lesgafta. — SPb., 2000. — 21 s.
4. Borysova Yu. Obosnovanie neobhodimosti ispolzovaniya programmy sovershenstvovaniya artistichnosti v tantsevalnom sporte / Nauchnoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki i podgotovki kadrov po fizicheskoy kulture, sportu i turizmu : materialyi XIV Mezhdunar. nauch. Sessii po itogam NIR za 2015 god, Minsk, 12-14 apr.2016 g: v 3 ch. / Belarus. gos. un-t fiz.kulturyi ; redkol.: T.D. Polyakova (gl. red.) [i dr.]. Minsk : BGUFK, 2016. – Ch.2. – S. 136-139.
5. Varshavskaya R.A. Hudozhestvennoe dvizhenie kak chast esteticheskogo i fizicheskogo vospitaniya: dis. . kand. ped. nauk: 13.00.04 / Roza Abramovna Varshavskaya. -L., 1946. - 130 s.
6. Viner-Usmanova I.A, Kryuchek E.S., Medvedeva E.M., Terehina R.N.. Teoriya i metodika hudozhestvennoy gimnastiki Artistichnost i puti ee formirovaniya. - M.: Chelovek, 2014. -120 S.
7. Gorbacheva Zh.S. Formirovanie plasticheskoy vyrazitel'nosti v hudozhestvennoy gimnastike [Tekst]: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: spets.: 13.00.04 / Gorbacheva Zhanna Sergeevna. – SPb., 2000. – 21s.
8. Kabaeva A.M., Plehanova M.E. Esteticheskiy komponent sorevnovatel'nykh programm gimnastov [Tekst] Uchenyie zapiski. – 2009. – # 4(50). – S. 54-57.
9. Karavatskaya N.A. Metodika formirovaniya navyikov dvigatel'noy vyrazitel'nosti v hudozhestvennoy gimnastike: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: spets.: 13.00.04; Velikie Luki, 2002. – 21s.
10. Karpenko L.A. Metodika sostavleniya proizvol'nykh kombinatsiy, formirovaniya tvorcheskikh umeniy i muzykal'no-dvigatel'noy podgotovki v hudozhestvennoy gimnastike: metod. rek. -SPb.: lzd-vo SPbGAFK, 1994. - 30s.
11. Pravila z glmnastiki hudozhnoyi 2017-2020 (onovleni 1 lyutogo 2018 roku)

12. Chiat L.F., Ying L.F. Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics. //Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2012, vol.46, pp. 3202-3208. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.037.

13. Mihaela M., Lavinia P. The Impact Induced by the 2009-2012 FIG Code of Points on Artistic Compositions in Rhythmic Gymnastics Group Events. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2014, vol.117, pp. 300-306. doi:10.1016/j.sbspro.2014.02.217.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).07

**Ванюк О.І.**  
**канд.наук з фіз.виховання та спорту**  
**ст.викладач кафедри фізичного виховання олімпійських та неолімпійських видів спорту**  
**НУ «Запорізька політехніка», м.Запоріжжя**

### ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СТРІЛЬЦІВ

*Дихання відіграє провідну роль у забезпеченні процесів життєдіяльності людини. Дихальні вправи сприяють формуванню певного ритму дихання відповідно до виробленими м'язовими рухами. Кожен вид спорту вимагає формування свого оптимального функціонального стану. У кульовій стрільбі спортсмен не відчуває інтенсивних фізичних навантажень, але повинен проявити високу координацію, увагу і психологічну стійкість. У роботі представлена оцінка ефективності застосування дихальних вправ як засіб відновлення спортсменів, які займаються кульовою стрільбою. Вивчено функціональні можливості дихальної системи стрільців. Виконано оцінку переносимості гіпоксичного навантаження. Виявлено поліпшення функціональних можливостей дихальної системи стрільців, підвищення толерантності до гіпоксичного навантаження.*

**Ключові слова:** спортсмени, стрільба, відновлення, дихальні вправи

**Ванюк О.І. Эффективность применения дыхательной гимнастики при подготовке стрелков.** Дыхание играет ведущую роль в обеспечении процессов жизнедеятельности человека. Дыхательные упражнения способствуют формированию определенного ритма дыхания в соответствии с производимыми мышечными движениями. Каждый вид спорта требует формирования своего оптимального функционального состояния. В пулевой стрельбе спортсмен не испытывает интенсивных физических нагрузок, но должен проявить высокую координацию, внимание и психологическую устойчивость. В работе представлена оценка эффективности применения дыхательных упражнений в качестве средства восстановления спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой. Изучены функциональные возможности дыхательной системы стрелков. Выполнена оценка переносимости гипоксической нагрузки. Выявлено улучшение функциональных возможностей дыхательной системы стрелков, повышение толерантности к гипоксическим нагрузкам.

**Ключевые слова:** спортсмены, стрельба, восстановление, дыхательная гимнастика.

**Vanyuk O.I. The effectiveness of the use of breathing exercises in training shooters.** Breathing plays a leading role in ensuring human life processes. Breathing exercises promote the formation of a certain breathing rhythm in accordance with the muscle movements produced. Each sport requires the formation of its optimal functional state. In bullet shooting, an athlete does not experience intense physical exertion, but must show high coordination, attention and psychological stability. The paper presents an assessment of the effectiveness of the use of breathing exercises as a means of recovery for athletes involved in bullet shooting. The functional capabilities of the shooters' respiratory system have been studied. The assessment of the tolerance of hypoxic load. An improvement in the functional capabilities of the respiratory system of shooters, an increase in tolerance to hypoxic loads were revealed. In both groups, there is a positive effect of the course of breathing exercises on the functional state of the respiratory system. The shooters showed a higher increase in the indicators of functional tests than those who do not go in for sports. The inclusion of respiratory gymnastics in the process of sports training as a means of recovery is effective. The course use of breathing exercises made it possible to improve the functional capabilities of the shooters' respiratory system, to increase their tolerance to hypoxic loads.

**Keywords:** athletes, shooting, recovery, breathing exercises

**Вступ.** Дихання відіграє провідну роль у забезпеченні процесів життєдіяльності людини. Дихальні вправи сприяють формуванню певного ритму дихання відповідно до виробленими м'язовими рухами [3]. Раціональне використання дихальних вправ в тренувальному процесі дозволяє ефективно відновлювати функціональні ресурси організму спортсмена. Дихальні вправи використовуються спортсменами різних спеціалізацій для досягнення короткострокового відновлення в ранньому періоді закінчення м'язової роботи [1]. Кожен вид спорту вимагає формування свого оптимального функціонального стану. У кульовій стрільбі спортсмен не відчуває інтенсивних фізичних навантажень, але повинен проявити високу координацію, увагу і психологічну стійкість [7]. Специфічною особливістю стрільби є тривала затримка дихання для виконання стрілецьких вправ з високою ефективністю. В процесі тренувального заняття в стрілецьких видах спорту виявлено значний вплив статичних навантажень і гіпоксичних станів, що формуються в процесі спеціальної роботи стрілка [8]. Ф.А. Йорданська зазначає, що здатність стрільців довго затримувати дихання в пробі Генчі підвищує якість прицілювання стрільців в умовах обмеження часу на змаганнях. Високий рівень екскурсії грудної клітини і працездатності діафрагми сприяють швидшому відновленню стрільців в процесі спеціальної роботи [4]. У спортсменів, які тривалий час спеціалізуються в стрілецьких видах спорту, індивідуальні показники дихальних проб відображають вплив особливого характеру статичної напруги, пов'язаного із затримкою дихання під час стрілянини в умовах низької аеробного продуктивності [8]. За даними О.В. Коломейчук [5] в