

13. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008.
14. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport & Exercise Psychology: Third Edition Human Kinetics, 2003. 586 p.
15. Wilmore J.H., Costill. D.L. Physiology of sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. 726 p.
16. Zebrowski P. T. Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland. The international journal of the history of sport, 1997. Vol. 8. №1. P. 96–110.

References

1. Apanasenko G., Dolzhenko L. (2007). Level of health and physiological reserves of the body. *Theory and methodology of physics. education and sports*. 2007. No. 1. P. 17–21.
2. Bazilchuk V. B. (2004). Organizational principles of intensification of sports and recreational activities of students in the conditions of a higher educational institution: diss. ... candidate sciences in physics exit and sports. Lviv: LDIFK, 2004. 190 p.
3. Veslovutsky Ts.V. (1984). Physical exercises with weights. Kyiv: Health, 1984. 104 p.
4. Glyadya S. A. (2005). Content aspects of physical culture with a strength focus. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. No. 9. Kharkiv, 2005. P. 37–39.
5. Gulbani R.Sh., Kosa A.O. (2010). Posture correction of 18-19-year-old students by strengthening the "muscular corset". *Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports: scientific journal*. Kharkiv: HOVNOKU-KhDADM. 2010. No. 5. P. 40–43.
6. Dutchak M. V. (2007). Sport for all in the world context. Kyiv: Olympic Literature, 2007. 111 p.
7. Kyrychenko T. G. (2022). Analysis of psychological characteristics of athletes in the conditions of the training process and sports competitions. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova*. Series 15. Issue 11K (156). 2022. P. 23-29.
8. Kyrychenko T. G. (2022). Basic principles of psychological and pedagogical support of the system of training athletes. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova*. Series 15. Issue 11K (156). 2022. P. 18-23.
9. Kibalnyk O. Ya. (2008). Application of fitness technology to increase motor activity and physical fitness of teenagers: autoref. thesis ... candidate sciences in physics exit and sports: spec. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups." Lviv, 2008. 23 p.
10. Krutsevich T.Yu., Pylypei L.P. (2006). The relevance of modern strength sports for the system of professional and applied physical training at the university. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2006. No. 2. P. 51–55.
11. Lavrenyuk V.S. (2011). Improvement of strength abilities of students in the educational process of physical education. *Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports: scientific journal*. Kharkiv: HOVNOKU-KhDADM. 2011. No. 6. P. 74–77.
12. Prontenko K.V., Kyrychenko T.G., Prontenko V.V. (2006). Comparative analysis of the training process in kettlebell sports and weightlifting. *Sports Bulletin of the Dnipro region: scientific and practical*. journal Dnipropetrovsk: DDIFKiS, 2006. P. 26–28.
13. Theory and methods of physical education: in 2 volumes (2008). / edited by T. Yu. Krutsevich. Kyiv: Olympic Literature, 2008.
14. Weinberg R.S., Gould D. (2003). Foundations of Sport & Exercise Psychology: Third Edition Human Kinetics, 2003. 586 p.
15. Wilmore J.H., Costill. D.L. (2004). Physiology of sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. 726 p.
16. Zebrowski P. T. (1997). Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland. The international journal of the history of sport, 1997. Vol. 8. №1. P. 96–110.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).20
УДК 796.412.2:793.3]:796.015

Кравчук Т.М.
кандидат педагогічних наук, доцент, кафедра спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
Рядинська І.А.

кандидат педагогічних наук, доцент, кафедра спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
Мягка В.Ю.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-ГІМНАСТИЧНИХ РОЗМИНОК ЯК ЗАСОБУ МУЗИЧНО-РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ЧИРЛІДІНГУ)

Стаття присвячена вивченню ефективності використання танцювально-гімнастичних розминок в навчально-тренувальному процесі з чирлідінгу. Мета дослідження – вивчити вплив танцювально-гімнастичних

розминок на музично-рухову підготовку спортсменів зі складнокоординаційних видів спорту (на прикладі чирлідінгу). Методи дослідження: вивчення й аналіз наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури з теми дослідження; педагогічний експеримент; експертна оцінка рівня музично-рухової підготовленості, тестування здібності до ритмічної діяльності; методи математичної статистики, зокрема обчислення *t*-критерію Стьюдента. У ході дослідження було розроблено комплекси вправ для танцювально-гімнастичних розминок двох видів ритмічної (з використанням засобів ритмічної гімнастики) та аеробічної (з використанням засобів базової та танцювальної аеробіки). Перевірено ефективність використання розроблених розминок у процесі підготовки членів збірної команди ХНПУ імені Г.С. Сковороди з чирлідінгу. Доведено їх позитивний статистично вірогідний вплив на наступні показники музично-рухової підготовленості: гармонія рухів з ритмом музики (при $p < 0,01$), гармонія рухів з темпом музики (при $p < 0,005$) та тестом ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі (при $p < 0,05$).

Ключові слова: аеробіка, засоби, музично-рухова підготовка, ритмічна гімнастика, розминка, чирлідінг.

Kravchuk T., Riadynska I., Miahka V. The effectiveness of using dance and gymnastics workouts as a means of musical and motor training of athletes in complex coordination sports (on the example of cheerleading). The article is devoted to the study of the effectiveness of the use of dance-gymnastic workouts in the educational and training process for cheerleading. The aim of the study is to study the influence of dance and gymnastics workouts on the musical and motor training of athletes in complex coordination sports (on the example of cheerleading). Research methods: study and analysis of scientific, educational-methodical and special literature; pedagogical experiment; expert assessment of the level of musical-motor readiness, testing the ability to rhythmic activity; methods of mathematical statistics, including calculating the *t*-criterion of the Student. In the course of the study, based on the analysis of competition rules and other normative and educational documentation, it is shown that the main requirements to music motor training in complex coordination sports is the ability of athletes to combine expressive movements in harmony with the theme, character, pace and dynamic tones of music. Two types of exercises have been developed: rhythmic (using rhythmic gymnastics) and aerobic (using basic and dance aerobics). A pedagogical experiment was held, in which 24 students participated, who were part of the team cheerleading of the H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. They were divided into experimental ($n=12$) and control ($n=12$) groups. The effectiveness of the developed workouts was tested by their introduction into the training process of the pilot group. Positive statistically probable influence of dance-gymnastic workouts on the following indicators of musical-motor preparation: harmony of movements with rhythm of music (at $p < 0,01$), harmony of movements with tempo of music (at $p < 0,005$) and walk with a clap of hands in the set rhythm (at $p < 0.05$).

Key words: aerobics, means, musical and motor training, rhythmic gymnastics, warm-up, cheerleading.

Постановка проблеми. Аналіз змагальних програм у більшості складнокоординаційних видів спорту, таких як художня й естетична гімнастика, спортивна аеробіка і фітнес, парно-групова акробатика, чирлідінг та ін. показує, що велике значення в цих видах спорту надається музично-руховій підготовці спортсменів. Так, під час змагань спортсмени з вищезазначених видів спорту мають продемонструвати вміння виконувати спеціально складені змагальні композиції під ретельно підібраний музичний супровід. При оцінці змагальних композицій, насамперед враховується рівень техніки виконання базових рухів виду спорту, елементів різного рівня складності, таких як стрибки, повороти, вправи на гнучкість і рівноваги, а також акробатичних вправ, пірамід і підтримок та поєднань танцювальних кроків. Проте значний вплив на оцінку за змагальні виступи здійснює рівень музично-рухової підготовки спортсменів.

Аналіз літературних джерел. Музично-рухова підготовка у більшості навчальних програм зі складнокоординаційних видів спорту для ДЮСШ визначається як складова технічної підготовки і спрямована на опанування елементів музичної грамоти, розвиток музичності і виразності [15, 17, 18]. Проте, на сьогодні, при наявності великої кількості наукових робіт щодо пошуку шляхів удосконалення технічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту [3; 7; 10, 13; 16], питання розвитку саме музично-рухового її компоненту вивчені недостатньо.

Найбільш близькими до нашої теми були дослідження щодо вивчення ефективності використання музики в тренувальному процесі в різних видах спорту, зокрема у художній гімнастиці [5], спортивних видах єдиноборств [6; 8, 9], ігрових видах спорту [20; 22], циклічних видах спорту [19]. Автори досліджень дійшли до висновку, що використання музичного супроводу в навчально-тренувальному процесі, може сприяти підвищенню його ефективності, покращенню розвитку окремих фізичних здібностей, особливо координаційних, зниженню відчуття втоми, чинити позитивний вплив на самопочуття, активність і настрій спортсменів.

Безпосередньо шляхи удосконалення музично-рухової підготовки, як важливої складової технічної підготовки та фактору, що має значний вплив на оцінку змагальних композицій, досліджувалися лише в деяких роботах. Зокрема, в спортивній гімнастиці (Т. Кравчук, Н. Санжарова, А. Тютюма, 2019), художній гімнастиці (Ю. Борисова, А. Федоряка, 2020; L. Chiat L. Ying, 2012). Також розглядалися питання музично-рухової підготовки студентів, що займаються шейпінгом (Т. Козлова, 2018).

Слід відмітити, що в окремих роботах музично-рухову підготовку спортсменів у складнокоординаційних видах спорту пропонувалося здійснювати в процесі занять хореографією [16], що на нашу думку, має сенс і може бути також ефективним. Поряд з цим, ми вважаємо, що на більш ретельне вивчення заслуговують такі невід'ємні складові навчально-тренувального процесу в складнокоординаційних видах спорту як розминки, які поряд з підготовкою організму спортсменів до занять можуть частково вирішувати питання їхньої технічної підготовки.

Мета дослідження – вивчити вплив танцювально-гімнастичних розминок на музично-рухову підготовку спортсменів зі складнокоординаційних видів спорту (на прикладі чирлідінгу).

Методи дослідження: вивчення й аналіз наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури з теми дослідження; педагогічний експеримент; експертна оцінка рівня музично-рухової підготовленості, тестування здібності до ритмічної діяльності; методи математичної статистики, зокрема обчислення t-критерію Стюдента.

Завдання дослідження:

1. Розкрити вимоги складнокоординаційних видів спорту до музично-рухової підготовленості спортсменів.
2. Розробити комплекси вправ для танцювально-гімнастичних розминок та підібрати музичний супровід для них.
3. Здійснити експериментальну перевірку впливу запропонованих танцювально-гімнастичних розминок на рівень музично-рухової підготовленості досліджуваних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося серед членів збірної команди з чирлідінгу Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. У дослідженні взяли участь 24 здобувачки вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, що входили до збірної команди університету з чирлідінгу. На початок експерименту дівчатам виконалося виповнилося 17 - 20 років. Для проведення педагогічного експерименту було сформовано експериментальну (n=12) та контрольну (n=12) групи. Для досліджуваних експериментальної групи передбачалися розробка та уведення до тренувальних занять танцювально-гімнастичних розминок двох видів: ритмічні, що склалися з вправ ритмічної гімнастики та аеробічні, які включали вправи базової або танцювальної аеробіки. Спортсменки, що входили до контрольної групи мали використовувати інші види розминок.

На початку педагогічного експерименту нами було проведено анкетування тренерів та спортсменів, що спеціалізуються зі спортивної аеробіки, художньої і спортивної гімнастики та парно-групової акробатики щодо їхнього досвіду використання різних видів розминок в навчально-тренувальному процесі. Слід зазначити, що в складнокоординаційних видах спорту існує велике різноманіття розминок, які допомагають не лише розігріти організм спортсменів, а й допомагають вирішувати окремі питання технічної підготовки.

Всього було проанкетовано 30 тренерів зі складнокоординаційних видів спорту, які мають стаж викладання від 5 до 20 років. З них 8 тренерів з чирлідінгу, 10 з художньої гімнастики, 6 зі спортивної аеробіки та 6 зі спортивної гімнастики. Аналіз анкетування показав, що за пріоритетами використання різні види розминок були розподілені наступним чином. Найбільш використовуваними виявилися розминки, що включали загальнорозвиваючі вправи та вправи основної гімнастики. На другому місці, за популярністю серед опитуваних тренерів, були спеціальні партерні розминки, під час яких спортсмени мали виконувати вправи основної гімнастики або хореографії в положенні сидячи й лежачи. На третьому місці опинилися хореографічні розминки біля станка та на середині, причому перевага віддавалася класичній хореографії. І найменш використовуваними були визнані танцювально-гімнастичні розминки, хоча, на нашу думку, їх потенціал є високим як для простого розігріву організму, так і для вирішення окремих питань технічної підготовки, зокрема музично-рухової компетентності.

З метою оцінки рівня музично-рухової підготовленості спортсменок, що взяли участь в експерименті та раціонального добору вправ для танцювально-гімнастичних розминок, ми спочатку вивчили вимоги, які висувають складнокоординаційні види спорту до цього виду підготовленості. Так, аналіз правил змагань з різних видів гімнастики та чирлідінгу показав, що музично-рухові вміння спортсменів мають проявлятися у демонстрації змагальної композиції в якій гармонійно поєднуються рухи і виразність з темою і характером музики. Швидкість та інтенсивність дій спортсменів мають відображати зміни швидкості й динамічності музики, а рухи тіла мають точно співвідноситися з музичними акцентами і музичними фразами.

Враховуючи вищезазвані вимоги, ми відібрали показники за якими можна оцінити музично-рухову підготовленість досліджуваних. До них увійшли: гармонія рухів з ритмом музики, гармонія рухів з темпом музики та емоційний зв'язок з музикою. Кожний з цих показників оцінювався за 5-ти бальною шкалою при виконанні спеціально складеної контрольної комбінації. Комбінація складалася з базових рухів чирлідірів і танцювальних кроків різних стилів. Виконувалася на 64 рахунки, при цьому ритм і темп музичного супроводу змінювалися кожні дві фрази (для музичного супроводу були використані фрагменти танцювальної музики в українському стилі, хіп-хоп, джаз-модерн і класика в обробці). Слід зазначити, що музика різних стилів у контрольній комбінації була обґрунтована також тим, що за правилами змагань в чирлідінзі це допускається і часто використовується.

Досліджувані при виконанні контрольної комбінації мали за допомогою рухів, міміки, жестів та інших засобів виразності відображати особливості зміни музичного супроводу відповідно його характеру, ритму й темпу. Композиція оцінювалася чотирма експертами (більша й менша оцінки відкидалися, а з тих що залишалися обчислювалася середня арифметична). Оцінку 5 балів спортсменки отримували при бездоганному виконанні вправи, повній відповідності темпу, характеру й танцювальної забарвленості рухів відповідним характеристикам музичного супроводу. Комбінацію досліджувані вивчали дома за відео та мали виконати на оцінку під час контрольного тренування. Всього надавалася одна спроба.

На початку експерименту ми також протестували відчуття ритму досліджуваних. Зокрема були використані тести ходьба зі сплескуванням в долоні в заданому ритмі та ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками. Технологія тестування наведена в книзі Л. Сергієнка [11].

Після попереднього оцінювання рівня музично-рухової підготовленості для досліджуваних було підібрано засоби та складено комплекси танцювально-гімнастичних розминок з елементами ритмічної гімнастики та базової і танцювальної аеробіки. При складанні вищезазваних розминок ми намагалися дотримуватися загальноприйнятої в цих видах фізичної активності структури та рекомендацій щодо добору змісту (див. табл. 1) [12; 14].

Таблиця 1.

Структура та зміст танцювально-гімнастичних розминок в складнокоординаційних видах спорту

Структура розминки	Темп музичного супроводу	Засоби (вправи) включені до розминки	Дозування та методичні вказівки до виконання вправ розминок
Розминка з елементами ритмічної гімнастики (ритмічна)			
Підготовча частина 5 хв.	110-120 акцентів на хвилину	Вправи з одночасною роботою м'язів ніг, плечового поясу, рук.	6-8 вправ (загальнорозвиваючих та танцювальних), що виконуються з невеликою амплітудою.
Основна частина 22 хв. 1 серія 10 хв.	120-130 акцентів на хвилину	Вправи, що виконуються стоячи для всіх м'язових груп.	10-12 вправ: шия – 2; руки і плечовий пояс 2-3; тулуб 3-4; ноги 3-4 вправи. Вправи виконуються з амплітудою, що постійно збільшується.
2 серія 2 хв.	150-160 акцентів на хвилину	Різновиди бігу, стрибків і підскоків з різними рухами рук і ніг	Стрибкові й бігові вправи виконуються без зупинки, можуть мати танцювальну спрямованість
3 серія 10 хв.	100-120 акцентів на хвилину	Партерні вправи (в положенні сидячи й лежачи)	10-12 вправ: для рук – 1-2; для тулуба 3-4; м'язів живота 3-4; сідниць 2-3; ніг – 3-4 вправи.
Заклучна частина 3 хв.	80-90 акцентів на хвилину	Вправи на розслаблення, дихальні вправи	3-4 вправи
Розминка з елементами базової і танцювальної аеробіки			
Підготовча частина до 10 хв. I розминка	125-130 акцентів на хвилину	Базові вправи аеробіки низької інтенсивності й невеликої амплітуди	Здебільшого вправи виконуються на місці або з невеликим переміщенням.
II розминка	130-135 акцентів на хвилину	Базові та деякі танцювальні рухи з рухами рук середньої інтенсивності й амплітуди.	Вправи виконуються з різними варіантами переміщень. Мають сприяти поступовому підвищенню ЧСС.
Попередній стрейтчинг	80-90 акцентів на хвилину	Вправи на розтягування основних груп м'язів	Активні вправи на гнучкість в положенні стоячи або в напівприсіді.
Основна частина Аеробний розігрів 5-10 хв. Аеробна вершина 15-20 хв.	135-145 акцентів на хвилину	Поєднані в комплекси базові і танцювальні вправи середньої інтенсивності	Вивчення та відпрацювання комбінації відбувається з використанням методів, прийнятих в базовій аеробіці.
	145-160 акцентів на хвилину	Поєднані в комплекси аеробні базові вправи високої інтенсивності з великою амплітудою рухів.	Може відбуватися подальше виконання вивченого на початку комплексу з ускладненнями роботою рук, збільшенням амплітуди, додаванням високоударних вправ.
Заминка 2-4 хв.	130-135 акцентів на хвилину	Ізольовані аеробні вправи середньої інтенсивності й амплітуди.	Заминка має на меті знизити показники ЧСС перед виконанням силового блоку.
Силовий блок 10-15 хв.	90-120 акцентів на хвилину	Вправи стоячи та в партері на розвиток сили різних м'язових груп. З обтяженням власним тілом чи додатковими обтяженнями.	Вправи виконуються серіями (1-3) по 10-12 повторень в кожній.
Заклучна частина 3-5 хв.	40-90 акцентів на хвилину	Активні та пасивні вправи на гнучкість, дихальні вправи.	Поступове зниження навантаження.

У ході експерименту, який тривав чотири місяці з лютого по травень 2023 року, для досліджуваних, що входили до експериментальної групи, двічі на тиждень в якості розминок пропонувалися комплекси ритмічної гімнастики та танцювальної аеробіки. Було складено по два комплекси для кожного з видів розминок, тобто один раз на два місяці відбувалась зміна комплексу. При цьому в процесі засвоєння комплексів, вправи, що до них входили поступово ускладнювалися координаційно та функціонально. Тривалість кожної розминки була від 30 хв. на ритмічну гімнастику до 50 хв. на розминку засобами аеробіки. Наприкінці експерименту ми знову виміряли показники музично-рухової підготовленості дівчат обох груп та порівняли їх за допомогою обчислення t-критерію Стьюдента (див. табл. 2)

Таблиця 2.

Показники музично-рухової підготовленості досліджуваних контрольної (КГ, n=12) та експериментальної (ЕГ, n=12) груп до та після педагогічного експерименту

№	Показники	Гр.	До	Після	t	p
1.	Гармонія рухів з ритмом музики, бали	КГ	4,0±0,24	4,5±0,16	1,6	p>0,05
		ЕГ	3,9±0,24	4,8±0,10	3,4	p<0,01
2.	Гармонія з рухів з темпом музики, бали	КГ	4,2±0,21	4,5±0,16	1,2	p>0,05
		ЕГ	4,1±0,19	4,9±0,07	3,6	p<0,005
3.	Емоційний зв'язок з музикою, бали	КГ	3,4±0,25	3,9±0,21	1,7	p>0,05
		ЕГ	3,4±0,24	4,0±0,20	1,9	p>0,05
4.	Ходьба зі сплескуванням долонями в заданому ритмі, бали	КГ	3,8±0,30	4,4±0,17	1,7	p>0,05
		ЕГ	3,9±0,24	4,5±0,16	2,3	p<0,05
5.	Ритмічні рухи верхніми й нижніми кінцівками, к-ть циклів рухів протягом 20 с.	КГ	8,1±0,71	9,0±0,59	1,0	p>0,05
		ЕГ	8,0±0,62	9,7±0,54	2,0	p>0,05

Аналіз та математична обробка результатів дослідження показали, що на початку експерименту рівень музично-рухової підготовленості досліджуваних контрольної та експериментальної груп був на одному рівні. При чому найбільші проблеми, судячи по оцінкам, у досліджуваних обох груп були з рівнем емоційного зв'язку з музикою та окремими показниками рівня розвитку здібності до ритмічної діяльності. Вимірювання рівня музично-рухової підготовленості спортсменок наприкінці педагогічного експерименту показало зростання всіх досліджуваних показників в обох групах. Але це зростання було різним і виявилось статистично вірогідним лише в експериментальній групі за показниками гармонія рухів з ритмом музики (при p<0,01), гармонія рухів з темпом музики (при p<0,005) та тестом ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі (при p<0,05). Це свідчить про ефективність впливу танцювально-гімнастичних розминок на окремі показники музично-рухової підготовки спортсменок, що спеціалізуються з чирлідінгу.

Висновки. У дослідженні на основі аналізу правил змагань та іншої нормативної та навчально-методичної документації показано, що основними вимогами до музично-рухової підготовленості в складнокоординаційних видах спорту є вміння спортсменів гармонійно поєднувати виразні рухи з темпою, характером, темпом і динамічними відтінками музики. Розроблено комплекси вправ для танцювально-гімнастичних розминок двох видів ритмічної (з використанням засобів ритмічної гімнастики) та аеробічної (з використанням засобів базової та танцювальної аеробіки). Переверено ефективність використання розроблених розминок у процесі підготовки членів збірної команди ХНПУ імені Г.С. Сковороди з чирлідінгу. Доведено їх позитивний статистично вірогідний вплив на наступні показники музично-рухової підготовленості: гармонія рухів з ритмом музики (при p<0,01), гармонія рухів з темпом музики (при p<0,005) та тестом ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі (при p<0,05).

Перспективи подальших досліджень. У подальшому ми можемо експериментально перевірити вплив танцювально-гімнастичних розминок на рівень розвитку як музично-рухової підготовленості так і розвитку інших фізичних здібностей в художній і спортивній гімнастиці, акробатиці, естетичній гімнастиці, тощо.

Література

1. Борисова Ю.Ю., Федоряка А.В. Музично-ритмічна підготовка гімнасток 6-7 років / Ю.Ю. Борисова, А.В. Федоряка // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2020. – Вип. 8(128). – С. 27-32. Режим доступу: DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.8(128).06
2. Козлова Т.Г. Музично-рухова підготовка студентів, що займаються шейпінгом / Т.Г.Козлова, А.Ю.Чеховська // Актуальные научные исследования в современном мире: Журнал Переяслав-Хмельницкий, 2018, – Вип. 1(33), ч. 3. С.144-147.
3. Коломейцева О. Технічна підготовка черлідерів у секціях спортивного клубу / О.Коломейцева, К.Шапар, Е.Довгопол // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2022. – (11(157)). – С. 84-89. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).20)
4. Кравчук Т. М. Музично-рухова підготовка на початковому етапі багаторічного тренування в спортивній гімнастиці / Т. М. Кравчук, Н. М. Санжарова, А. Я. Тютюма // Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія : зб. ст. XII Міжнар. наук. конф., Харків–Торунь, 7–8 листоп. 2019 р. – Харків, 2019. – С.137–143.
5. Кравчук Т.М. Вплив музичного супроводу на суб'єктивну оцінку фізичного навантаження в ході тренувальних занять з художньої гімнастики / Т.М.Кравчук, Н.М.Санжарова, А.Є.Будянська // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2019. - (10). - 50-53.
6. Круглянський О.С. Використання музичного супроводу в навчально-тренувальному процесі студентів факультету фізичної культури, що спеціалізуються з тхеквондо / О.С. Круглянський, Т.М. Кравчук // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. - №9. – С. 47-49

7. Михайліченко А. Технічна підготовка в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів-чирлідирів на етапі попередньої базової підготовки / А. Михайліченко // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2018. - № 1. - С. 55-59.
8. Новопашен С.С. Вплив музичного супроводу на покращення ефективності занять зі спортивних видів єдиноборств / С.С. Новопашен // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2014. - Вип. 3(45). – С. 210 – 213
9. Пуценко С.В. Вплив музичного супроводу на засвоєння технічних дій в карате / С.В.Пуценко, Л.Л.Лисенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧНПУ, 2007. – Вип. 44. - С. 43-44.
10. Райтер, Р. Загальні основи технічної підготовки спортсменів складнокоординаційних видів спорту залежно від їхньої конституції будови тіла / Р. Райтер, О. Лесько, І. Огірко, О. Борик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. - №4(20). – С. 464–468. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/695>
11. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
12. Савитська Н.О. Ритмічна гімнастика: побудова комплексів та методика проведення занять. / Н.О. Савитська, Г.В. Блажівський // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – 2015. - №2. – С. 97-99. <http://eprints.zu.edu.ua/18197/>
13. Сиваш І. Технічна підготовка до групових вправ з художньої гімнастики на етапі початкової підготовки / І. Сиваш // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2012. - № 3. - С. 59-61. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2012_3_13.
14. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
15. Спортивна аеробіка: навчальна програма для ДЮСШ / Т. В. Пасічна, Л. В. Мохорт, Н. М. Лозенко. - Київ : ФУСАФ, 2019. - 98 с.
16. Тодорова В. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки): монографія / Валентина Тодорова. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 252 с.
17. Художня гімнастика: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШ, ДЮСШОР, ШВСМ / Ж.А. Білокопитова зі співавторами. – 1999. – 115с.
18. Черліденг: навчальна програма для ДЮСШ / Г.С. Андрієнко зі співавт. – 2017. – 71с.
19. Atkinson, G., Wilson, D., & Eubank, M. (2004). Effects of music on work-rate distribution during a cycling time trial. *International Journal of Sports Medicine*, 25, 611-615.
20. Bishop, D.T., Karageorghis, C.I. and Loizou, G. (2007) 'A Grounded Theory of Young Tennis Players' Use of Music to Manipulate Emotional State', *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29: 584-607.
21. 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.
22. Kozina ZhL, Kalinichenko VE, Cretu M, Osiptov AV, Kudryavtsev MD, Polishchuk SB, Ilnickaya AS & Minenok AO. (2018). Influence of music on the level of physical fitness of the students practicing rugby (rugby players students). *Physical education of students*; 22(3):120–126. doi:10.15561/20755279.2018.0302

Reference

1. Borysova Y., & Fedoriaka, A. (2020). Musical and rhythmic training of gymnasts 6-7 years old. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (8(128)), 27-32. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).06)
2. Kozlova, T.H., Chekhovska, A.Iu. (2018). Muzychno-rukhoва pidhotovka studentiv, shcho zaimaiutsia sheipinhom. *Aktualnye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire: Zhurnal Pereyaslav-Hmel'niyskiy*, 2018, 1(33), 144-147.
3. Kolomeitseva, O. M., Shapar, K. O., & Dovgopol, E. (2022). Technical training of cheerleaders in sections of a sports club. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (11(157)), 84-89. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).20)
4. Kravchuk, T.M. Sanzharova, N.M., Tiutiuma, A.Ia. (2019). Muzychno-rukhoва pidhotovka na pochatkovomu etapi bahatorichnoho trenuvannya v sportyvni himnastytsi. *Health-saving, rehabilitation and physical therapy. Collection of articles of the XII International Scientific Conference, November 07, 2019 Kharkiv – Torun*, 137–143.
5. Kravchuk, T.M. Sanzharova, N.M., Budianska, A.Ie. (2019). Vplyv muzychnoho suprovodu na subiektyvnu otsinku fizychnoho navantazhennia v khodi trenuvannykh zaniat z khudozhnoi himnastyky. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 10, 50-53.
6. Kruhlianskiy, O., Kravchuk, T.M. (2010). Vykorystannia muzychnoho suprovodu v navchalno-trenuvannomu protsesi studentiv fakultetu fizychnoi kultury, shcho spetsializuiutsia z tkhekvondo. *Physical Education Theory and Methodology*, (9), 47–49. Retrieved from <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/654>
7. Mykhailichenko, A. (2018). Tekhnichna pidhotovka v navchalno-trenuvannomu protsesi yunykh sportsmeniv-chyrlidyriv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 1, 55-59.
8. Novopashen, S.S. Vplyv muzychnoho suprovodu na pokrashchennia efektyvnosti zaniat zi sportyvnykh vydiv yedynoborstv (2014). *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (3(45)), 210-213.
9. Putsenko, S.V. Lysenko, L.L. (2007). Vplyv muzychnoho suprovodu na zasvoiennia tekhnichnykh dii v karate. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. T.H.Shevchenka Serii: pedahohichni nauky, Chernihiv: ChNPU*, 44, 43-44.

10. Raiter, R., Lesko, O., Ohirko, I. V., & Boryk, O. (2016). Zahalni osnovy tekhnichnoi pidhotovky sportsmeniv skladnokoordynatsiinykh vydiv sportu zalezno vid yiknoi konstytutsii budovy tila. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 4(20), 464–468. Retrieved from <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/695>
11. Serhiienko, L.P. (2001). Testuvannya rukhovyykh zdibnostei shkolariv. – K.: Olimpiiska literatura, 440 p.
12. Savytska, N. O., Blazhyievskiy, H. V. (2015) Rytmichna himnastyka: pobudova kompleksiv ta metodyka provedennia zaniat. Fizychni vykhovannia ta sport u konteksti derzhnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury v Ukraini: dosvid, problemy, perspektyvy (2). pp. 97-99.
13. Syvash, I. (2012). Tekhnichna pidhotovka do hrupovyykh vprav z khudozhnoi himnastyky na etapi pochatkovoi pidhotovky. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 3, 59-61. - Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2012_3_13.
14. Synytsia, S.V., Shesterova L.Ie. (2010). Ozdorovcha aerobika. *Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia : navch. posib.*; Polt. nats. ped. un-t imeni V. H. Korolenka. – Poltava : PNP, 2010. – 244 p.
15. Sportyvna aerobika: navchalna prohrama dlia DluSSH / T. V. Pasichna, L. V. Mokhort, N. M. Lozenko. - Kyiv : FUSAF, 2019. – 98 p.
16. Todorova, V. (2018). Teoretyko-metodychni osnovy khoreorafichnoi pidhotovky v tekhniko-estetychnykh vydakh sportu (na materialy sportyvnoi aerobiky): monohrafiia. Lviv: LDUFK, 252 p.
17. Khudozhnia himnastyka: navchalna prohrama dlia DluSSH, SDluSSH, DluSSHOR, ShVSM / Zh.A. Bilokopytova zi spivavtoramy. – 1999. – 115p.
18. Cherlidenh: navchalna prohrama dlia DluSSH / H.S. Andriienko zi spivavt. – 2017. – 71p.
19. Atkinson, G., Wilson, D., & Eubank, M. (2004). Effects of music on work-rate distribution during a cycling time trial. *International Journal of Sports Medicine*, 25, 611-615.
20. Bishop, D.T., Karageorghis, C.I. and Loizou, G. (2007) 'A Grounded Theory of Young Tennis Players' Use of Music to Manipulate Emotional State', *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29: 584-607.
21. 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.
22. Kozina ZhL, Kalinichenko VE, Cretu M, Osiptsov AV, Kudryavtsev MD, Polishchuk SB, Ilnickaya AS &Minenok AO. (2018). Influence of music on the level of physical fitness of the students practicing rugby (rugby players students). *Physical education of students*,; 22(3):120–126. doi:10.15561/20755279.2018.0302

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).21

УДК 796.325(477)

Крамаренко В. І.

*старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків*

Слободянюк О. В.

*старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків*

Єварницький І. А.

*старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків*

ХАРАКТЕРИСТИКА Й ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ВИНИКНЕННЯ І СТАНОВЛЕННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В УКРАЇНІ ЯК ЗАСОБУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Крамаренко В. І., Слободянюк О. В., Єварницький І. А. Характеристика й історичний аспект виникнення і становлення волейболу в Україні як засобу рухової активності здобувачів закладів вищої освіти. Сучасний волейбол – це атлетичний вид командних спортивних ігор, який визнано олімпійським і професійним видом спорту у більш ніж 200 країнах світу. Специфіка змагальної діяльності характеризується високою варіативністю ігрових ситуацій і їх швидкою зміною.

Мета дослідження: надати змістовну характеристику та висвітлити історію виникнення і розвитку волейболу в Україні як засобу рухової активності здобувачів закладів вищої освіти. Результати дослідження. Надана характеристика гри у волейбол. Розглянуто історичний аспект становлення гри на теренах України.

Висновки. Волейбол – спортивна командна гра з м'ячем, в якій грають дві команди на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. Метою гри є направити м'яч над сіткою на сторону суперника так, щоб він доторкнувся до ділянки суперника.

У волейбол в Україні починають грати в 1925 році у Харкові.

Нині федерація волейболу України об'єднує представників всіх областей країни.

Найсильніші гравці України виступають у престижних закордонних клубах. Це свідчить про високий рівень розвитку українського волейболу.