

### Література:

1. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы : учеб. пособ. Волгоград : ВГАФК, 2005. 287 с.
2. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К. Наук. світ, 2008. 198 с.
3. Орлова Л. Самые лучшие оздоровительные системы: йога, дыхание, позвоночник. Мн. Харвест, 2009. 480 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. К. Вид-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Том 2. 391 с.
5. Хоули Эдвард Г., Дон Френкс Б. Оздоровительный фитнес. К.: Олимпийская литература, 2000. 367 с.

## КОРОТКА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУПОВИХ ВПРАВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

**А. Тараненко**

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: Тараненко І. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Групові вправи в художній гімнастиці за характером рухових дій – найбільш складний і самостійний олімпійський вид змагальної програми. Сучасному розвитку даного виду властиві безперервні зміни міжнародних правил змагань, постійні ускладнення змагальних композицій, що тягнуть за собою за собою складність, ризик, трюки. Кожне рухове завдання в груповій вправі вирішується всією командою колективно. Тривалість групової вправи в два рази більше, ніж індивідуального, а елементи набагато складніше за характером рухових дій (Аверковіч, 1989; Нестерова, 2000).

Складність структури рухових дій вимагає від гімнасток точності відтворення просторових і силових параметрів, швидкості реакції на рухомий предмет, уваги і мислення.

Для досягнення високого змагального результату командам необхідно демонструвати бездоганну техніку рухових взаємодій, зв'язані з направленням, кидками, передачами предметів один одному узгодженої синхронної або асинхронної роботою, умінням виконувати вправи з єдиною амплітудою в одному темпі і ритмі (Сучілін, 2012).

У сформованій системі підготовки українських гімнасток, не відображені процеси формування спеціалізації спортсменок в групових вправах, в програмах і навчальних планах відсутня спеціалізація «Групові вправи», що, в свою чергу, призводить до невідповідності вимог олімпійського виду спорту – художньої гімнастики і підготовки гімнасток в процесі багаторічного вдосконалення.

Незважаючи на те, що в програму змагань з художньої гімнастики в Україні входить такий вид, як групові вправи, які займають 50% всієї програми, і змагання команд юних гімнасток починаються з II юнацького розряду (9-10 років).

Крім того, в українській художній гімнастиці підготовка в групових вправах здійснюється безпосередньо перед змаганнями, не простежується цілеспрямована орієнтація гімнасток в багаторічному процесі, що підтверджується результатами виступів команд на чемпіонатах країни. Основна причина, на наш погляд, це відсутність обґрунтованої системи формування спеціалізації до групових вправ, де відбір, орієнтація і підготовка гімнасток в процесі багаторічного вдосконалення розглядаються як взаємозалежні елементи.

Групові командні вправи вперше були представлені на змаганнях жінок зі спортивної гімнастики на Олімпійських іграх 1928 і 1952 рр. з вісьмома обручами, а в 1956 р. – з 16 булавами. В програму змагань з художньої гімнастики групові вправи увійшли в 1967 р. на чемпіонаті світу в Копенгагені, команди з шести гімнасток виконували вправи з 12 обручами. На чемпіонаті світу 1971 р. були вперше випробувані групові вправи з двома різними предметами: три м'ячі і три обруча. З 1987 року по теперішній час в міжнародну програму змагання групових вправах для сеньорок введено двоборство: групові вправи з однаковими предметами (GROUP 5X) і групові вправи з двома різними предметами (GROUP 3X + 2X), а юніорська програма зазвичай складається з двох вправ, кожне з однаковими предметами (Правила з художньої гімнастики 2017-2020, Federation Internationale De Gymnastique, 2016).

З 1995 р скорочено чисельність гімнасток в команді з шести до п'яти, а в 1996 р. групові вправи увійшли в програму Ігор Олімпіад. Розвиток групових вправ художньої гімнастики після введення їх в програму Ігор Олімпіад за останні олімпійські цикли відбувається як за рахунок підвищення труднощів і кількості складних елементів, так і за рахунок ускладнення самих композиційних побудов змагальних програм (Ветошкина, 2006).

За останні роки Міжнародна федерація гімнастики (FIG) значно змінила правила змагань (2009-2012 рр., 2013-2016 рр.) в бік ускладнення.

В даний час цінується складні ловіння предметів, а це пов'язано з ризиком їх втрати. «Ризиком» в художній гімнастиці називаються елементи підвищеної складності, які виконуються як з кидком, так і без нього. Правильне і ефектне виконання гімнастками перекидань предметів робить групові вправи більш видовищними. Також найбільшу цінність мають складні і ефектні елементи з проявом максимального рівня розвитку гнучкості, що відносяться до різних груп руху тілом по таблиці труднощі документа – Code FIG, який управляє розвитком виду спорту в світі (Плеханова, 2006).

Численні дослідження, проведені в області художньої гімнастики, свідчать про те, що на спортивний результат як в індивідуальних, так і в групових програмах мають певний вплив труднощі і оригінальність вправ, технічна різноманітність композицій, виконавська майстерність і рівень предметної підготовленості гімнасток (Архипова, Карпенко, 2001).

Вищі спортивні досягнення в художній гімнастиці – це артистичне виконання композиції під музику з максимальним проявом координованості, гнучкості, стрибучості, вестибулярної стійкості, рівноваги, віртуозного володіння предметами (Белокопитова, 2002; Бірюк, Овчинникова, 1991).

Відзначено, що в групових вправах на компоненти виконавської майстерності впливають: підвищення рівня артистичності виконання; підвищення якості підбору музичного супроводу; збільшення кількості композицій з оригінальною побудовою; різноструктурних жанрів музичних супроводів (Терьохіна, Пірожкова, Вінер, 2012).

Сучасний розвиток даного виду спорту супроводжується безперервним зміною міжнародних правил змагань що ускладнює процес підготовки гімнасток.

## Література:

1. Ветошкина Э. В. О факторах, влияющих на спортивно-техническое мастерство гимнасток-художниц. *Актуальные проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва к участию в XXIX Олимпийских играх 2008 г. в Пекине (КНР)* : материалы междунар. науч.-практ. конф. Минск, 2006. С. 41–43.
2. Карпенко Л. А., Быстрова И. В. Особенности композиции и тренировки групповых упражнений : учебник М.: Всерос. федерация художественной гимнастики, 2003. С. 257–265.
3. Нестерова Т. В. Техника двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики. *Наука в олимпийском спорте*. К. : Олимп. лит. 2000. № 2. С. 31–39.
4. Шинкарук О. А., Сиваш И. С. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях : монография. К.: Олимп. лит., 2016. 120 с.

## МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**К. Ткаченко**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: Синиця С. В.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Загальновідомо, що заняття фізичною культурою і спортом сприяють формуванню у студентської молоді здорового способу життя, а також духовному і фізичному розвитку. До того ж фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність [7]. Тому формування мотивації студентів до занять фізичною культурою є необхідна.

Мета: мотиваційної структури студентів закладів вищої освіти до занять з фізичного виховання та спорту.