

## ОСОБЛИВОСТІ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ЯК ВИДУ СПОРТУ

**Литвин Є. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: к.п.н., доц. Тараненко І. В.**

Художня гімнастика є специфічним видом спорту, який поєднує в собі технічно складні взаємодії елементів тіла з різноманітною роботою предметом, а також дає можливість спортсменам висловлювати свої почуття та емоції під музику, створюючи зі спорту – справжній витвір мистецтва.

Гімнастика є одним із найпопулярніших видів спорту теперішнього часу. Маючи універсальні засоби, до яких належать музика, танцювальні кроки, стрибки, повороти, рівноваги, хвилі, нахили тощо, художня гімнастика дозволяє вирішувати найрізноманітніші завдання фізичного, естетичного, емоційного та духовного виховання учениць-спортсменок. Крім того, різноманітність засобів дозволяє оптимально та збалансовано розвивати рекордний прояв координації, гнучкості, рівноваги, стрибучості дітей та підлітків, які прагнуть показати видатні технічні результати. Завдяки цьому відбувається розвиток та популяризація художньої гімнастики як виду спорту у всьому світі [1, 2].

Провідні діячі мистецтва світового рівня, такі як: А. Хачатурян, Е. Бистрицька, І. Моїсєєв, М. Лєпа, зазначали необхідність та доцільність художньої гімнастики, яка поєднує в собі спорт і танець, артистизм і грацію, пластичність і музичність. Дослідження розвитку та досягнень художньої гімнастики викладено у працях: О. Авсенєва, В. Батаєн, Т. Лісицької, Л. Лук'янової, Н. Щербакової та інших. Взаємодію хореографії та спорту зазначено: Т. Бондаренко, Л. Лісицькою. Історичні аспекти хореографічного мистецтва досліджували науковці: Л. Абизова, Ю. Бахрушин, Н. Вашкевич, І. Сіроткіна, та інші.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз основних властивостей художньої гімнастики.

Маючи специфічні тенденції, художня гімнастика визначає свою спрямованість світового розвитку, до яких також можна віднести і тенденції розвитку, які притаманні нашій країні. До таких відносяться: збільшення кількості дітей; що займаються художньою гімнастикою, збільшення кількості регіонів, у яких культивується художня гімнастика, збільшення кількості тренерів та розвиток клубної системи у гімнастиці. Дані тенденції носять стійкий характер і говорять про довгострокову перспективу розвитку художньої гімнастики [2, 4].

Оскільки зародження художньої гімнастики як спорту розпочалося тільки на початку 19 століття, гімнастика вважається одним із наймолодших видів спорту. За історію свого недовгого існування гімнастика суттєво видозмінилася і на сучасному етапі розвитку, тільки підвищилися вимоги до складності виконуваних елементів та до виконавчої майстерності представниць даного виду спорту.

Художня гімнастика у своєму становленні та розвитку пройшла довгий шлях, зібравши до купи все найкраще зі спорту та мистецтва. Характерною рисою, що проходить через усю історію художньої гімнастики, було і залишається наявність естетичних критеріїв, характерних лише для гімнастики [2].

Створення емоційно-рухового образу на основі особистого сприйняття музики, експресії виразності – важлива вимога до гімнастики при виконанні композиції довільної вправи. Існує таке визначення поняття «композиція» у художній гімнастиці – система рухів, які перебувають у єдності зі структурою та характером музичного твору та підпорядкованих вимогам видовищності, естетичної спрямованості, спортивної тактики та правил змагань.

Саме композиція допомагає пов'язати всі засоби до купи і створити логічно правильно побудовану картину між набором необхідних елементів. Це найважливіший організуючий компонент художньої форми, надає твору єдність і цілісність, що підпорядковує його компоненти [3].

Найбільш характерними вправами для художньої гімнастики є вправи з різними за фактурою предметами (скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою), у поєднанні з рухами без предмета, акробатичними вправами, елементами танцю та хореографії. Ці вправи найяскравіше відбивають специфіку художньої гімнастики і є її основним змістом.

Різноманітність та специфіка засобів художньої гімнастики обумовлюють характерні для цього виду спорту методичні особливості. До основних особливостей художньої гімнастики можна віднести, по-перше, музичний супровід, що виражає характер руху та манеру виконання вправи з предметом або без нього. Створюється зв'язок не тільки у відповідності руху з розмірами і темпом музичного супроводу, а й у вихованні у спортсменок вміння правильно розуміти музику та виконувати рухи відповідно до її змісту та формою [1, 2]. По-друге, до художньої гімнастики відноситься не характерне для інших видів спорту, вільне переміщення гімнасток по майданчику, що включає елементи, які відповідають гімнастиці, танцювальні напрямки, міміку, пластику та елементи спрощеної, стабілізованої акробатики. По-третє, особливість художньої гімнастики полягає у можливості

ефективного впливу на розвиток естетичного виховання, розвиток пам'яті та уваги.

Для виконання складних структур рухових дій, гімнастці необхідно запам'ятовувати великий обсяг відносно незалежних між собою рухів. Це диктує серйозні вимоги до рухової пам'яті гімнасток, а також до таких якостей, як старанність, чіткість та точність відтворення руху.

Для ефективності тренувального процесу спортсменкам необхідне чітке сприйняття рухів, від якого і залежить подальший результат. Завдяки сприйняттю, заснованому на зорових відчуттях, спортсменка може оцінити не тільки віддаленість предмета та партнерів, а й простежити деталі вивчення та вдосконалювання рухів та дій.

Увага гімнастки до рухів, їх деталей, координації рухів, або інакше-виразність сприйняття, багато в чому визначає успішність та вдосконалення спортсменки у художній гімнастиці.

Саме зосередженість, широкий розподіл на рухомі об'єкти, швидке переключення з одного епізоду на інший, особливо в напружених ситуаціях, що характеризує увагу, як важливу особливість будь-якої гімнастки.

Мінімальне обмеження дій будь-якими зовнішніми, штучно встановленими умовами, що обумовлюють довільне управління рухом гімнастки, що вимагає необхідність уміння володіти своїм тілом у природних умовах. Ця обставина значною мірою визначає структуру фізичних якостей, які необхідні для заняття художньою гімнастикою, так і ті, що розвиваються нею.

З фізичних якостей, що грають велику роль у художній гімнастиці, виділяється гнучкість у всіх її проявах (пасивна, активна, гранично розвинена гнучкість у тазостегнових суглобах).

Під час занять художньою гімнастикою висуваються високі вимоги до дихальної та серцево-судинної систем організму займаються. Про це свідчать підвищення частоти серцевих скорочень під час виконання вправ класифікаційної програми до граничної, значні розміри кисневого боргу та кисневого запиту. Тренувальні заняття проходять з високою інтенсивністю (протягом тренування частота пульсу в середньому становить 148 уд/хв). У зв'язку з цим висококваліфіковані гімнастки характеризуються високим функціональним рівнем систем вегетативного забезпечення [4].

Отже, сучасні тенденції розвитку художньої гімнастики характеризуються підвищенням вимог до гімнасток. Це призводить до скорочення часу, відведеного на освоєння спортсменками тих чи інших технічних навичок, необхідних для подальшої конкурентоспроможності в змагальній діяльності. Щоб відповідати

загальному прогресу в рівні підготовки гімнасток, важливо за короткий проміжок часу сформувані прості базові навички та фізичні якості для подальшого поєднання різноманітних рухів тіла із різною роботою предмета.

#### **Список використаних джерел:**

1. Винер И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Н., Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики. 2014. 120 с.
2. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учебное пособие. М., 2003. 381 с.
3. Медведева Е. Е. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития. М., 2014. 10 с.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2004. 480 с.

### **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЄКТУВАННЯ СПОРТИВНИХ АНІМАЦІЙНИХ ПРОГРАМ У МІСЬКИХ ПАРКАХ ВІДПОЧИНКУ**

**Лященко С. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: к.п.н., доц. Даниско О. В.**

Україна має високий туристично-рекреаційний потенціал, адже на території нашої держави зосереджені унікальні природні та рекреаційні ресурси, об'єкти національної та світової культурної спадщини. Останніми роками (до початку російської агресії) активно розвивався рекреаційний сервіс, зосібна такий напрям, як анімація. Причинами виникнення анімації стали негативні наслідки індустріалізації та урбанізації. Наслідком швидкого технічного розвитку є такі фактори, як тотальне технічне оточення та екологічне забруднення, монотонність праці, фізична та психологічна стомлюваність, брак часу та сил на творчість та улюблену справу (хобі). Урбанізація також створила різні негативні наслідки: підвищену щільність міського населення, підвищення психологічного навантаження, втота від широкого кола людських контактів у міському середовищі. Реакцією на ці несприятливі фактори є бажання людини урізноманітнити життєві враження, усунути фізичну та психологічну втому, відпочити та розважитись у колі друзів, проявити себе у спілкуванні з ними. Отже, організація та керівництво анімаційними культурними, оздоровчими, спортивними, творчими, пізнавальними заходами, їх подальше поширення сприяє організації