

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ДІВЧАТАМИ РІЗНОГО ВІКУ ТА РІЗНОГО СТАЖУ ТРЕНУВАНЬ

Алла Семизорова, к.пед.н., доцент  
Олександра Стрюкова, здобувач другого (магістерського)  
рівня вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Художня гімнастика є одним із найефективніших засобів фізичного виховання дівчат, оскільки поєднує елементи спорту, хореографії та естетичного розвитку [3]. У сучасних умовах особливої актуальності набувають заняття художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості, метою яких є зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, виховання культури рухів і артистизму [1; 2; 5]. Результативність таких занять залежить від урахування в процесі тренувань вікових особливостей та рівня фізичної підготовленості дівчат [1; 4].

**Мета дослідження:** визначити вплив занять художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості на фізичну підготовленість дівчат 8-13 років зі стажем занять два й чотири роки.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилось з двома групами спортсменок, а саме: 1) 12 дівчат у віці 8-10 років, які тренуються чотири роки; 2) 10 дівчат у віці 10-13 років, які тренуються два роки. Рівень фізичної підготовленості дівчат визначався за допомогою рухових тестів, порівняння результатів проводилось за критерієм Стьюдента.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Побудова тренувального процесу та змагальної діяльності в цих групах дівчат відрізняється. В першій групі заняття проводяться традиційно як це прийнято в художній гімнастиці, а саме застосовуються вправи переважно на розвиток гнучкості, координаційних здібностей, спортсменки виконують різноманітні рівноваги, повороти, стрибки та працюють над змагальними композиціями [4]. У другій групі тренування мають більш танцювальний та акробатичний напрямок, причому багато уваги приділяється розвитку фізичних якостей дівчат [1; 2].

Однозначно, дівчинки першої групи мають більш добру хореографічну підготовку, краще володіють своїм тілом, можуть пластичне виконувати складні рухи. Тому змагальна програма містить в собі елементи, які підкреслюють розтяжку та пластичність, показують легкість, грацію та витонченість дитини. Композиції для спортсменок обираються з класичних творів (наприклад В.А. Моцарта «Реквієм за мрією»). У дівчат є три групові вправи та кожна дівчинка має індивідуальну композицію [2].

Змагальна програма дівчат, які мають стаж тренувань два роки, складається з танцювальних та ритмічних зв'язок, що поєднуються з елементами акробатики та підтримками в стилі «чирлідінг». Наприклад,

композиція «Paparazzi» (виконавиця Lady Gaga). Наразі у спортсменок є дві групові вправи та у двох дівчат є індивідуальні композиції.

В обох групах заняття проводяться три рази на тиждень. В першій групі тренування триває 90-120 хвилин, у другій - 60 хвилин. Було проведено тестування спортсменок для визначення рівня їх фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

## Результати тестування фізичної підготовленості спортсменок

Контролюючи параметри	Перша група, n - 12		Друга група, n - 10		Кр. Студент а
	$\bar{x}_1$	$\sigma$	$\bar{x}_2$	$\sigma$	$t_{гр-2,08}$
1. Вік (років)	8,6	1,16	11,5	1,08	<b>5,78</b>
2. Біг на місці з високим підніманням стегна 5 с., к-сть	15,8	4,39	17	3,13	0,71
3. Стрибки через скакалку за 1 хв, к-сть	95,5	16,07	96,9	14,3	0,21
4. Стрибки "розніжка" за 10 с, к-сть	3,1	2,97	2,3	2,25	0,68
5. Стрибок "щучка" з місця за 10 с, к-сть	3,7	2,1	2,9	2,64	0,74
6. Рухова пам'ять (комбінація елементів на 10 рахунків), бали	6,1	2,15	6,9	1,36	1,01
7. ЧСС після навантаження (к-сть за 1 хв)	89,4	16,71	111,8	16,0	<b>6,61</b>
8. Шпагат на праву ногу, см	1,58	2,64	4,1	6,17	1,14
9. Шпагат на ліву ногу, см	3,25	3,14	7,4	6,78	1,69
10. Поперечний шпагат, см	2,42	3,23	9,3	7,86	<b>2,46</b>
11. Нахил стоячи, см	2,42	2,43	7,3	5,92	<b>2,32</b>
12. Гімнастичний міст, см	11,5	15,09	11,4	12,3	0,02
13. Відведення ноги на 90°, бали	8,92	1,16	8,2	1,56	1,15
14. Сід кутом, с	9,25	0,87	9	1,73	0,39
15. Згинання, розгинання рук в упорі лежачі, к-ть	15,5	4,1	17,3	11,1	0,46
16. Статична рівновага пассае 3 с, бали	8,17	0,94	8,7	1,22	1,07
17. Динамічна рівновага 10 с, бали	8,33	0,89	8,1	1,54	0,40

Виявилось чотири статистичних достовірних відмінностей ( $P < 0,05$ ), у тому числі групи спортсменок значно відрізняються за віком. Швидкісні здібності у спортсменок другої групи трошки краще: біг на місці з високим підніманням стегна 5 с. (15,8 разів й 17 разів); стрибки через скакалку за 1 хв (95 разів й 96 разів). За виконання стрибків спортсменки першої групи отримали більш високі результати (3,1 й 3,7 разів проти 2,3 й 2,9 разів), тому що підраховувались тільки стрибки з великою амплітудою розведення ніг. Гімнастам другої групи поки недостає активної гнучкості для виконання таких стрибків. Спортсменки другої групи, які мають значно менший стаж тренувань,

показали високий рівень розвитку рухової пам'яті (6,1 бал й 6,9 балів), що цілком пояснюється характером змагальних композицій, швидкісними складно координаційними елементами. Однозначно спортсменки першої групи мають кращі показники витривалості ( $89,4 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$  й  $111,8 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ;  $P < 0,05$ ). Також у спортсменок першої групи значно кращі результати гнучкості, вони виконували шпагати з опори висотою 20 см, а спортсменки другої групи цю вправу виконували на підлозі, відстань від стегон до підлозі: 1,58 см й 3,25 см та 4,1 й 7,4 см - відповідно. При виконанні поперечного шпагату та нахилу стоячи на опорі 8 см («складочки») виявлені достовірні відмінності ( $P < 0,05$ ). Однак, у виконанні гімнастичного міста результати практично однакові (11,5 см й 11,4 см відстань між руками й ногами). При відведенні ноги на  $90^\circ$  з затриманням 5 с різниця не велика, що вказує на достатньо розвинену силу ніг дівчат обох груп, а амплітуда  $90^\circ$  не виникає труднощів у спортсменок другої групи. У сили м'язів черевного пресу результати практично однакові, а в показниках сили м'язів тулуба й рук спортсменки другої групи більш краще (15,5 разів й 17,3 разів). У тестуванні статичної й динамічної рівноваги результати в обох групах практично однакові.

Таким чином, порівняння результатів тестування фізичної підготовленості дівчат різного віку та різного стажу тренувань показало високу ефективність тренувань оздоровчої спрямованості з використанням засобів художньої гімнастикию. А саме зі спортсменками, які тренуються 4 роки та добре технічно підготовлені, продовжується вдосконалення їх технічної підготовленості. Зі спортсменками, які старші за віком, але тренуються тільки два роки, проводяться інтенсивні тренування на розвиток фізичних якостей та створюються відповідні змагальні композиції, підтримуючі зацікавленість в тренуваннях.

**Висновки.** 1. У порівнянні результатів тестування фізичної підготовленості спортсменок 8-10 років зі стажем тренувань 4 роки й спортсменок 10-13 років зі стажем тренувань 2 роки визначились достовірні відмінності в тестах: ЧСС після навантаження, поперечному шпагаті, нахилу стоячи («складки») -  $P < 0,05$ . 2. В більшості тестах різниця не суттєва, що підтверджує ефективність впливу занять художньої гімнастикию оздоровчої спрямованості на фізичну підготовленість дівчат з різним стажем занять за умови ретельного підбору засобів спортивної підготовки.

#### **Список використаної літератури.**

1. Бойко Р., Власюк О. Розвиток гнучкості дівчат, які займаються художньою гімнастиккою // *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025.С. 67–76. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325437>

2. Браїлян В.А., Семизорова А.Я. Емоційні стани спортсменок 7-8 років в процесі змагальної діяльності в художній гімнастиці. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. [Електронне видання]. Харків : ХДАФК, 2024. № 10. С. 41-44

3. Красова Інна, Семизорова Алла, Рябченко Ольга Хореографія та художня гімнастика: сімбіоз мистецтва і спорту. *Проблеми та перспективні*

*напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики:* збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвячений 45-ій річниці Харківської державної академії фізичної культури (електронне видання), 5 квітня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. С. 112-115  
URI: <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/308>

4. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика) / Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2016. 170 с.

5. Рябченко О., Семизорова А. Аналіз особливостей художньої гімнастики в США та Україні // *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 242–250. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/326109>