

пізнавальні процеси юних спортсменів. Виявлення факторів, що негативно впливають на психологічний стан, дає можливість вжити заходів для їх корекції.

Створення сприятливої атмосфери, використання ігрових форм роботи, індивідуальний підхід, розвиток вольових якостей, навчання саморегуляції емоцій та залучення психолога допоможуть юним дзюдоїстам досягти кращих результатів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В подальшому планується використання ігрових форм роботи з метою контролю та покращення психологічного стану дзюдоїстів 6-7 років.

Список використаної літератури.

1. Курилюк С. І. Психологічні особливості тренінгу дзюдоїстів на початковому етапі діяльності. Автореферат кандидатської дисертації. 2008. 32 с.
2. Яворська Т. Є., Севостьянов Є. О., Андреев А. С. Теоретичні основи організації комплексного контролю в системі підготовки дзюдоїстів. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні*. 2015. №2. С. 58-61.

ХОРЕОГРАФІЯ ТА ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА: СІМБІОЗ МИСТЕЦТВА І СПОРТУ

Інна КРАСОВА, старший викладач
Алла СЕМИЗОРОВА, к. пед.н. доцент
Ольга РЯБЧЕНКО, старший викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Питання застосування засобів хореографії та їхнього впливу на спортивний результат в художній гімнастиці завжди вивчалися науковцями і тренерами. Дослідження доводять, що значення хореографічної підготовки в художній гімнастиці тільки посилюється, що підтверджується змагальними результатами і правилами змагань, які з кожним новим циклом висувають все більше і більше вимог до виконавчої майстерності спортсменок.

Ключові слова: гімнастика художня, хореографія, підготовка, спортсменка, вправи.

Вступ. Сучасну художню гімнастику можна порівняти з вишуканим витвором сценічного мистецтва. Змагальні програми спортсменок нагадують видовищні постановки, що гармонійно поєднують складні технічні елементи і досконалу хореографію в одне ціле, де часом складно розрізнити спорт і балет, якими мимоволі насолоджуються глядачі [3; 6]. Віртуозні рухи гімнасток, що гармонійно поєднуються з музичним супроводом заворожують глядачів, чим спонукають спортсменок вдосконалювати свої вправи ще більше. Таким

потужним засобом вдосконалення змагальних програм гімнасток і підвищення їхньої видовищності є хореографічні вправи, що поєднують в собі спорт і танець, артистизм і грацію, пластичність і музичність [1; 4].

Мета та завдання дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу, що до питань впливу хореографічної підготовки на спортивний результат в художній гімнастиці.

Матеріал і методи дослідження Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Виникнення художньої гімнастики, як системи фізичного вдосконалення жінок, було обумовлено історичними та загальносуспільними вимогами першої половини двадцятого сторіччя [2]. Подальший розвиток і становлення «гімнастики для жінок», як ефективної та загальновизнаної системи фізичних вправ, що з часом перетворилася у яскравий вид спорту, був обумовлений різними факторами впливу та взаємодії зі спорідненими видами мистецтва, а саме мистецтвом хореографії. Хореографія та фізична культура розвивалися паралельно і мали глибинно-історичне коріння, що висвітлювало закономірність взаємовпливу одного на одне. Обумовлено це тим, що обидва напрями творчої діяльності мали на меті створення гармонійного та вдосконаленого людського тіла [4]. І сьогодні хореографія є невід'ємною частиною підготовки спортсменів у багатьох видах спорту, так як вона виховує культуру рухів, удосконалює фізичну підготовленість, розвиває артистичність і музичальність [5]. А провідні (конкурентоздатні) гімнастки світу демонструють високий рівень виконавчої майстерності завдяки вдалому поєднанню техніки виду спорту з потужною системою хореографічного мистецтва, що склалась ще на початку зародження та становлення художньої гімнастики і на даний час тільки посилює свій вплив і є практично головною ланкою технічної підготовки гімнасток.

В останніх правилах змагань 2022-2024 років [3] посилені вимоги до виконання якраз хореографічних елементів і з'єднань (поворотів, рівноваг, хвиль, комбінацій танцювальних кроків тощо). Основний зміст хореографічних засобів складають рухи класичного, народного та сучасного танцю [2].

Взаємодію хореографії та художньої гімнастики, яка методично обґрунтована та апробована часом підкреслено в трудах А.Я. Муллагільдіної [2] і В.Ю. Сосіної [4]. Науковці вказують, що дослідження впливу, взаємодії, відмінностей та перспектив застосування засобів хореографії в художній гімнастиці завжди буде актуальною проблемою, тому що зі стрімким розвитком виду спорту і вдосконаленням правил змагань буде змінюватися і підхід до хореографічної підготовки і цей процес буде постійним [5]. А як зробити його максимально ефективним і досконалим, точною відповіді на це питання немає, не зважаючи на велику кількість досліджень і існуючих методик.

Розглядаючи це питання В.Ю. Сосіна [4] вказує, що у зв'язку із зростанням популярності художньої гімнастики, ускладненням техніки виду

спорту і включенням його в олімпійську програму, виникла необхідність в підготовці кваліфікованих фахівців з хореографічної підготовки, які повинні ефективно співпрацювати з тренером. Автор доводить, що методика тренування юних і дорослих спортсменок повинна враховувати сучасну концепцію спортивної підготовки, а також конкретні практичні наукові дані, отримані у художній гімнастиці, як специфічному виді спорту, близькому до мистецтва, в першу чергу музиці і танцю.

Музика є однією зі складових цього виду спорту, своєрідним елементом естетики, що відображає сутність вправи, джерело емоцій і натхнення. Різновид форм і жанри музичних творів збагачують духовно спортсменок і глядачів. Важливо підібрати таку музику, яка була б близькою гімнастиці за її характером. Головне – відчувати музику, підкреслювати її рухами, бути артистичною. Артистизм у художній гімнастиці – це вміння спортсменки бути щирою, невимушеною при виконанні комбінацій, здатність запалити глядача своїм настроєм, почуттям, яке продиктоване музикою, темою, образом.

У правилах змагань з художньої гімнастики [3] враховується «Артистичний компонент виконання», який має безпосереднє відношення до розкриття художнього образу у мистецтві танцю. Основне завдання артистичної складової виконання – єдність композиції, створення художнього образу за допомогою рухів тіла і предмета, розкриття характеру, який продиктовано драматургією музичного супроводу. Гімнастка повинна донести до глядачів емоції, висловити ідею створеної композиції, єдину тему вправи від початку до кінця з вишуканою безперервною технічною роботою тіла і предмета, коли один рух гармонійно переходить в інший. Таким чином відбувається поєднання хореографічних і гімнастичних вправ в змагальну комбінацію високої технічної складності і досконалої виконавчої майстерності.

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що сучасна змагальна програма з художньої гімнастики - це синтез сили, краси та елегантності рухів, який досягається за допомогою різних форм впливу на спортсменок, але одним з провідних його компонентів, безперечно є мистецтво хореографії. Основний зміст хореографічних засобів у художній гімнастиці складають рухи класичного, народного та сучасного танцю, які сприяють вдосконаленню техніки вправ, адаптуються відповідно до правил змагань і включаються в змагальні комбінації спортсменок. Таким чином, ступінь впливу хореографічної підготовки на спортивний результат в художній гімнастиці є доволі суттєвим, який взаємопов'язаний з двома системами виховання: мистецтвом танцю – хореографією та спортом – художньою гімнастикою.

У подальших дослідженнях планується з'ясувати рівень впливу різних методик хореографічної підготовки в художній гімнастиці на виконавчу майстерність спортсменок під час змагань.

Список використаної літератури.

1. Бедняк І.В. Хореографія та спорт: вплив, використання елементів хореографії в художній гімнастиці: *Зб. матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції*, Київ 14 травня 2019 р. К.: НАКККиМ, 2019. С.126-129.

2. Муллагільдїна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика) // Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2016. 170 с
3. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньої гімнастики: FIG. 2022. 100 с.
4. Сосїна В., Мазур І., Пугач Н. Проблема синтезу хореографічного мистецтва та спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022; 1: 107–111 DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.107–111
5. Сосїна В.Ю., Бойко А.Б., Токар Т.В. Програма розвитку виразності та артистизму у спортсменів 10–12 років, які займаються техніко-естетичними видами спорту // *Olympicus : науковий журнал*. 2023. № 2. С. 53–60.
6. Mullagildina A. Improvement of artistry at the qualified sportswomen in rhythmic gymnastics // *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2016. №. 4 (54). С. 69-72.

ХАРАКТЕРИСТИКА POLE SPORT ВІДПОВІДНО ДО ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ

**Маргарита ЛАВРИНЕНКО, здобувачка третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти**

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У даній роботі проаналізовано вимоги правил змагань з поул спорт, надана характеристика програми змагань, а також описаний розподіл учасників за віковими категоріями та дивізіонами.

Ключові слова: пілонний спорт, Pole Sport, змагання.

Вступ. Сьогодні Pole Dance є одним із популярних танцювальних напрямків. У кожному місті можна знайти спеціалізовані студії, а під егідою Всеукраїнської Федерації Спорту на пілоні за підтримки IPSF (International Pole Sports Federation) проходять національні змагання, які дають можливість переможцям представляти країну на чемпіонаті світу. Виділяють три напрями Pole Dance: Pole Art (танцювально-акробатичний напрям), Pole Sport (у цьому різновиді більше інших представлені силові та акробатичні трюки), Exotic dance (мінімум трюків, максимум грації і пластики). Більше того, Pole Sport претендує на включення до програми літніх Олімпійських ігор.

Мета дослідження – надати характеристику спортивній дисципліні поул денсу Pole sport відповідно до вимог правил змагань.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел та інформації мережі Інтернет, синтез і узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення.

Pole sport (Поул спорт) - це спортивна дисципліна Pole Dance, що характеризується складними акробатичними трюками, що виконуються на