МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

Збірник наукових праць

Заснований 1996 року

Випуск 29

ЛЬВІВ
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2025

ISSN 1996-1448
YOUNG SPORT SCIENCE OF UKRAINE. 2025. V.1. P. 73-74.
МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2025. Т.1. С. 73-74.

УДК 796.093:796.41

ПЕРСПЕКТИВИ ВИВЧЕННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПОВІТРЯНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Валерія ЛЬОВІНА

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Вступ. Повітряна гімнастика є однією з найбільш видовищних дисциплін у спортивному світі, що вимагає від спортсменок високої технічної підготовленості, артистизму й психологічної стійкості. У цьому дослідженні розглянуто проблему структури та змісту змагальної діяльності спортсменок у повітряній гімнастиці. Зазначено, що змагальний процес передбачає етапи підготовки, виконання вправ та оцінювання результатів, які є важливими для успішних виступів на змаганнях [1, 2, 3].

Мета — з'ясувати передумови вивчення структури та змісту змагальної діяльності спортсменок у повітряній гімнастиці.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення, порівняння.

Результати. Повітряна гімнастика — це вид спорту, який поєднує в собі акробатичні елементи, емоційне вираження та високий рівень фізичних навантажень. Успішність виступів спортсменок у змаганнях залежить від кількох чинників, серед яких особливе місце займають структура змагальної діяльності та зміст тренувального процесу. Зокрема, варто відзначити, що змагальна діяльність спортсменок у цьому виді спорту охоплює не тільки фізичні, а й психологічні аспекти, які також є частиною загальної стратегії підготовки [1, 2, 3].

У повітряній гімнастиці можна виокремити [2, 3]:

- Підготовку до змагань: психологічна, фізична, технічна підготовка спортсменки, яка містить тренування й підвищення рівня витривалості, координації та технічних навичок.
- Виконання змагальних вправ: безпосередньо під час виступу спортсменка має виконати низку акробатичних елементів, які оцінюють за складністю й точністю виконання.
- Оцінювання результатів: судді оцінюють виконання вправ на основі визначених критеріїв, включаючи технічну складність, артистичність і виконання рухів.

Зміст змагальної діяльності в повітряній гімнастиці є багатогранним і складається кількох компонентів [2, 3]:

- Технічна підготовка: змагальні вправи потребу високої технічної майстерності й точності виконання елементів, таких як стійки, стрибки, перевороти, оберти та інші складні акробатичні трюки.
- Артистизм і хореографія: компоненти, що створюють враження від виступу та забезпечують емоційний зв'язок з глядачем. Важливо, щоб кожен елемент виступу був виконаний не тільки технічно правильно, а й з виразністю та емоційною напругою.
- Психологічний аспект: один з ключових складників, адже спортсменки повинні зберігати концентрацію і впевненість під час змагань, долати стресові ситуації та зберігати емоційну рівновагу.

Для успішного виступу в повітряній гімнастиці психологічна підготовка займає важливе місце. Спортсменки мають володіти навичками самоконтролю та зберігати спокій під час виконання складних елементів. Психологічна стійкість дає змогу ефективно реагувати на змагальні ситуації та управляти емоціями в умовах стресу. Важливим є також уміння працювати з внутрішніми страхами й тривогами, що допомагає досягти стабільних результатів.

© Львівна В., 2025

Висновок. Змагальна діяльність у повітряній гімнастиці є комплексним процесом, що потребує інтеграції фізичних, технічних і психологічних аспектів. Структура змагальної діяльності містить етапи підготовки, виступу й оцінювання результатів, які взаємопов'язані та визначають успіх спортсменки. Оптимізація тренувального процесу з урахуванням цих компонентів допоможе підвищити результативність виступів на змаганнях.

Список використаних джерел

1. Іванова, Н. М. (2020). Психологія спортивної діяльності. Київ, Спорт-видання. С.— 272.

2. Петрова, Т. В. (2019). Психологічні аспекти змагальної діяльності спортсменок у повітряній гімнастиці. Спортивна наука, 15(2), 45–59.

3. Сидоренко, С. О. (2021). Повітряна гімнастика: технічна підготовка та оцінка результатів. Журнал спортивної медицини, 22(3), 112–118.