

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ ІНСТИТУТ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітня програма «Спортивна підготовка і тренерська діяльність в
олімпійському виді спорту»

На тему: **«РОЗВИТОК АРТИСТИЗМУ У В ГІМНАТИЦІ ХУДОЖНІЙ У
СПОРТСМЕНОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ»**

Здобувача ступеня магістра

Пилипенко Анни Ярославівни

Науковий керівник: **Безмилов М.М.**

Рецензент:

Рекомендовано до захисту

на засіданні кафедри

(протокол №5 від 2 грудня 2025 р.)

Завідувач кафедри :

д.фіз.вих.,професор Радченко Л.О

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1.....	7
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ АРТИСТИЧНОСТІ У ГІМНАСТОК .	7
1.1. Поняття артистизму та його значення у правилах з художньої гімнастики.....	7
1.2. Засоби та методи розвитку артистичності у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою	9
1.3. Роль танцю у художній гімнастиці	14
1.4. Значення музики у художній гімнастиці	18
1.5. Психологічні аспекти розвитку артистизму у гімнасток та рекомендації для тренера.....	22
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2.....	26
МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	26
2.1 Методи дослідження.....	26
2.2 База, контингент та організація дослідження.....	28
База дослідження.....	29
Контингент дослідження	29
Організація дослідження	30
Інструментарій дослідження розвитку артистичності	31
Висновки до розділу 2	32
РОЗДІЛ 3.....	33
КОМПОНЕНТИ ПРОЯВУ ТА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ АРТИСТИЗМУ СПОРТСМЕНОК У ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	33
3.1. Аналіз методів дослідження щодо проблем розвитку артистизму в художній гімнастиці у спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки	33
3.2 Тестування артистичності	38
РОЗДІЛ 4.....	46
4.1. Педагогічні умови розвитку артистичності гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки	46

4.2. Пропозиції та рекомендації проведення занять для розвитку артистизму в художній гімнастиці у спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	48
4.3 Завдання ,засоби та форми музично-рухової підготовки, що рекомендуються для застосування в тренувальному процесі для гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	51
ВИСНОВОК.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	60
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Гімнастика художня – багатогранний спорт. Комбінації, що складаються з найскладніших акробатичних, танцювальних, хореографічних елементів у поєднанні з віртуозною роботою з предметом, вимагають від спортсменок не тільки широкого кола умінь і навиків, а й прояви високого ступеня артистизму, повного занурення у музику й передачі у русі змісту цієї музики.

У загальноприйнятому розумінні термін «артистичний» означає, що відрізняється мистецтвом виконання, художнім смаком. Специфіка прояву артистичності у техніко-естетичних видах спорту має свої особливості. Наприклад, у художній гімнастиці артистизм розуміється як досконалість, закінченість, динамічність, виразність, самобутність виконання як окремих елементів композиції, і вправи загалом.

Виразність виконання у художній гімнастиці проявляється відповідно до рухів характеру музики та емоційної передачі цієї музики у русі.

Останнє пов'язане з руховою інтерпретацією музики, нюансами рухів, здатних повною мірою відобразити задум композиції та характер музичного супроводу [2]. Можна сміливо сказати, що виразність визначається, з одного боку, багатством внутрішніх переживань, почуттів спортсмена, з іншого боку – володінням рухової палітрою, здатної передати ці почуття.

Артистичність говорить про те, що рух і виразність тісно взаємопов'язані між собою. Оскільки складні по координації руху на гімнастиці необхідно виконувати виразно і технічно грамотно, то техніка буде тією необхідною базою, де будується артистичність. Недосконале виконання будь-якого елемента не дозволить гімнастці рухатися впевнено, розкуто, зосередити увагу на образному рішенні окремих рухових дій, їх з'єднань, комбінацій загалом.

Актуальність. Полягає в тому, що поява багатьох нових своєрідних зв'язок та елементів вимагає від спортсменки величезної концентрації уваги на техніці їх виконання, що часто шкодить її артистичності. У чинних правилах з художньої гімнастики передбачені критерії оцінювання не лише складності тіла та предмету, а й артистичної складової виконання, що застосовуються суддями бригади Артистики (А). Тож розвивати виразність руху як і майстерність його виконання необхідно однаково, починаючи з раннього віку, попри поширену думку, що артистичність визначається передусім природними задатками.

У гімнастиці артистичність – це значний компонент виконавчої майстерності, що є складовою підсумкової оцінки змагальних композицій молодих спортсменок. Проте робіт, присвячених методиці розвитку артистичності юних гімнасток вкрай мало. Таким чином, актуальність цієї проблеми обумовлюється, насамперед, потребою теорії та методики художньої гімнастики у науково обґрунтованому підході до процесу формування артистичності у системі підготовки юних гімнасток. Це свідчить про необхідність проведення експериментальних досліджень щодо розробки арсеналу засобів «артистичної» підготовки та раціонального їх використання у навчально-тренувальному процесі [21].

Мета дослідження: обґрунтувати значущість та надати практичні рекомендації щодо розвитку артистизму у спортсменок, які займаються гімнастикою художньою на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Гіпотеза дослідження: припущення про те, що впровадження у тренувальний процес спортсменок у віці 12 – 15 років, які займаються

гімнастикою, ефективного комплексу вправ на розвиток артистичності дозволить підвищити їхню артистичну виразність, музичність та ритмічність.

Виходячи з мети та висунутої гіпотези, були сформульовані такі **завдання дослідження:**

1. Вивчити та проаналізувати наукову літературу на тему дослідження, виявити основні підходи та принципи у розвитку артистичності у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою у віці 12 – 15 років.

2. Встановити значущість артистизму в структурі оцінювання змагальної діяльності у гімнастиці художній.

3. Представити ключові компоненти артистичної виразності та виявити рівень їх прояву у спортсменок, які займаються гімнастикою художньою у віці 12 – 15 років.

4. Надати практичні рекомендації по удосконаленню прояву артистизму в гімнастиці художній на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Об'єкт дослідження: артистична виразність спортсменок, які займаються гімнастикою художньою у віці 12 – 15 років.

Предмет дослідження: вплив артистичності на виступ спортсменок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ АРТИСТИЧНОСТІ У ГІМНАСТОК

1.1. Поняття артистизму та його значення у правилах з художньої гімнастики

Артистизм у художній гімнастиці насамперед майстерність, мистецтво, віртуозність, художня обдарованість, видатні творчі здібності гімнастки.

Починаючи займатися художньою гімнастикою спортсменки в основному зосереджуються на розучуванні певного набору рухів та їх подальшого відпрацювання. І це не дивно, тому що в гімнастиці технічна складова оцінки є найбільш важливою. Але без яскравого емоційного забарвлення спортсменці ніколи не вдасться передати справжній характер свого уявлення, чи то вправу без предмета, чи з предметом. Артистизм у художній гімнастиці також важливий, як і техніка, і цьому теж треба вчитися. Адже вправи у цьому виді спорту мають бути маленькі театралізовані етюди, а не лише набір технічно складних елементів, ризиків та майстерності.

Багато чого заважає дівчаткам повністю розкрити себе у вправі, передати ті чи інші емоції та насамперед отримати задоволення від виконання. Деякі думають тільки про техніку виконання, інші не можуть відключитися від побутових проблем, а для когось зовнішні подразники такі

як незнайома обстановка або увага глядачів представляють серйозний емоційний блок. Тому потрібно працювати над пластикою тіла та емоціями на заняттях хореографії та акторської майстерності, включених до програми з художньої гімнастики. На тренуваннях необхідно щоразу проживати свою вправу під музику. Тільки тоді можна досягти хороших результатів у даному виді спорту.

Ще однією важливою складовою гімнастичної вправи є контакт очей гімнастки із суддями. Варто тільки спортсменці відвести погляд у підлогу або задуматися про щось, як дана вправа ставати звичайною аеробікою під музику, яка не приносить задоволення ні гімнастці, ні суддям, ні глядачеві.

У художній гімнастиці існує ціла бригада суддів, яка оцінює артистичну складову вправи. Для суддів важливо, щоб композиція була єдиною. Композиція має бути побудована так, щоб створити цілісний художній образ та висловити основну ідею від початку до кінця за допомогою рухів тіла та предмета.

Характер музики має бути підібраний відповідно до віку, зрілості, технічного рівня, артистичних якостей гімнастки та норм етики.

Композиція має бути серією труднощів тіла чи елементів з предметом зі зв'язком з характером музики. Стиль і тип рухів повинні відображати характер або ідею композиції (рухи рук, стилізовані кроки, що сполучають, хвилі тілом та ін.).

Під час виконання комбінацій танцювальних кроків, кроки повинні мати стиль, специфічний відповідно до музики, а не просто бути ходьбою, підскоками, бігом у такт музиці. Композиція має бути складена з технічних, естетичних, сполучних елементів, причому один рух має логічно і плавно перетікати в наступне без непотрібних зупинок та тривалих підготовчих рухів. За зв'язки між рухами, що порушують єдність композиції, передбачені збавки щоразу.

Рухи мають бути точно скоординовані з музичними акцентами, музичними фразами, темпом музики, тіло та предмет мають наголошувати на перебігу музики. Рухи, виконані поза акцентами та музичними фразами, або

не пов'язані з темпом музики, караються збавками. Якщо у музиці немає помітних динамічних змін, гімнастка вносить свої зміни, помітно змінюючи темп, стиль чи інтенсивність рухів тіла чи предмета. Вправи з монотонними енергією, потужністю, швидкістю та інтенсивністю втрачають динамізм і караються.

1.2. Засоби та методи розвитку артистичності у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою

Засобами розвитку артистичності у спортсменок можуть виступати:

Дзеркало, а точніше, дзеркальне відображення. Дзеркало в художній гімнастиці виступає інструментом миттєвого візуального біологічного зворотного зв'язку. Дитина постійно аналізує не лише технічну правильність рухів, а й загальну гармонію композиції: плавність переходів, виразність рук, чистоту ліній, положення голови та корпусу. У процесі регулярної роботи формується навичка самоспостереження та самокорекції, що є важливою складовою артистизму. Дзеркало також допомагає формувати емоційну виразність — спортсменка бачить, чи відповідає її обличчя передаваному образу, чи узгоджена міміка з рухами. На психологічному рівні дзеркало сприяє розвитку внутрішнього «глядацького погляду», тобто здатності оцінювати власний виступ так, як це зробив би суддя або глядач у залі.

Камера. Відеозйомка дозволяє спортсменці проводити глибший аналіз рухів, ніж це можливе під час тренування в реальному часі. Перегляд відео у різних темпах (уповільнення, стоп-кадр) допомагає побачити дрібні технічні деталі, які важко помітити «в моменті». Це сприяє розвитку аналітичного мислення та свідомого контролю над тілом. Крім технічної сторони, камера допомагає оцінити **артистичні аспекти**: чи є логіка в емоційному розвитку композиції, чи зчитується образ, чи взаємодіє спортсменка з музичними акцентами. Відео дає можливість порівняти себе з найкращими зразками світової гімнастики та об'єктивно оцінювати власний прогрес.

Музика, біт, ритм. Музика формує емоційне середовище вправи, і саме її структура допомагає спортсменці розвивати музично-рухову чутливість. Різні музичні стилі активізують різні емоційні та моторні реакції:

- класика сприяє розвитку плавності та ліричної виразності,
- хіп-хоп і хаус — координації та чітких акцентованих рухів,
- джаз — імпровізаційності,
- інструментальна музика — чуттю нюансів.

Розвиток почуття ритму впливає на здатність синхронізувати рухи з музичними акцентами, що є ключовою вимогою під час оцінювання артистизму. Крім того, музика впливає на психоемоційний стан спортсменки, допомагає входити в образ і виконувати вправу більш органічно.

Спортсменка має чути в музиці ритм, акценти, настрій, музичні інструменти та намагатися все почуте обіграти своїм виконанням.

Танцювальні ігри. Форма діяльності, де тренувальний процес поєднується з елементами змагальності, веселощів та творчості. Вони сприяють зменшенню психологічної напруги, підвищенню мотивації та стимулюють природне бажання рухатись. У грі дитина стає емоційно сміливішою, з'являється довіра до власного тіла та рухів. Діти не свідомо, без тиску, засвоюють нові рухові шаблони, а також розвивають реакцію, координацію та здатність швидко переходити з емоції в емоцію — що є основою артистичності.

Імпровізація. Імпровізація тренує здатність миттєво реагувати на музичний образ, створювати рухи без попередньої підготовки та виражати свій внутрішній стан. Вона допомагає спортсменці звільнитись від внутрішнього контролю, який часто заважає природності в сценічному виконанні. Імпровізація формує вміння:

- відчувати музичний настрій,
- емоційно проживати кожен фрагмент,

- створювати авторські рухи,
- гнучко змінювати образ.

Це робить виконання живим, щирим та індивідуальним.

Вправи на міміку. Міміка — важлива складова художнього образу. Вправи на відтворення різних емоцій (радість, образа, ніжність, здивування, рішучість) допомагають спортсменці краще контролювати м'язи обличчя, розвивають емоційну виразність. Такі вправи сприяють розвитку емоційного інтелекту, навичок невербальної комунікації та глибшому розумінню характеру свого образу. Крім того, вони допомагають подолати сором'язливість та скутость, що часто заважають якісному артистичному виконанню. Потрібно задати дитині будь-яку емоцію, ситуацію, слово, а вона має показати її. Наприклад, гра «Крокодил», де потрібно показати, що написано чи намальовано на картці за допомогою міміки та пантоміміки, а решта учасників має відгадати це слово.

Також для розвитку артистизму існує кілька простих, але дієвих прийомів:

- під час тренування потрібно працювати «від дзеркала» — це означає відчувати свій танець із боку глядача. Більше того, потрібно часто змінювати вихідний напрямок вправи, щоб на змаганнях гімнастка не заплуталася і не забула свою вправу.
- розвинути навичку імпровізації — це один із головних кроків на шляху до розкріпачення. У цій гімнастці допоможе фантазія, імпровізаційні ігри, перегляд виступів відомих танцюристів для переймання досвіду та постійні тренування.
- виховати у спортсменці почуття ритму та ладу, розвинути музичність шляхом активного слухання та вивчення музики; відчувати емоційну промовистість кожної композиції.

Розвиток артистичності у художній гімнастиці здійснюється через комплекс **методів**, що поєднують технічну, музичну та емоційну підготовку спортсменок.

1) Словесний метод. Цей метод необхідний, щоб пояснити спортсменці історію, що їй необхідно прожити з допомогою танцю. Це може бути звичайна повсякденна ситуація або книга відомого автора, можливо погодні явище або витяг з журналу. Головне, щоб гімнастка змогла перевести почуте у танець.

2) Метод асоціацій. Тренер дає прослухати спортсменці музичний фрагмент, після чого просить розповісти про відчуття, що виникли під час прослуховування музики. Гімнастка повинна вловити настрій композиції, уявити з чим вона асоціюється цей твір. Може з морем чи вітром, може зі щасливою подією у її житті. Головне, щоб музика викликала у дитини емоції, тоді ці емоції гімнастка зможе втілити у танець.

3) Метод «емоційного занурення», тобто моделювання певного емоційного стану через актуалізацію власного досвіду. Цей метод дозволяє підвищити рівень музичного сприйняття учня, вкладає у процес деталі театралізації, дає музичному матеріалу емоційне насичення і значимість. Відповідно до емоційного та художнього змісту – педагог може запропонувати учням вправи чи творчі завдання, спрямовані на певну емоцію.

4) Ігровий метод. Розвиток танцювальності за допомогою гри. Наприклад, вправу «Імпровізація», у якій гімнастці необхідно швидко реагувати завдання педагога. Ця вправа зачіпає уяву учня, оскільки у ньому потрібно імпровізувати один рух одне слово.

5) Практичний метод. Гімнастці можна поставити певні завдання. Наприклад, «Уяви, що ти маленьке кошеня, що гуляє сам по собі. Повз тебе проїжджають мільйони машин. І раптом одна з них зупиняється. З машини виходить дівчинка і забирає тебе із собою. Спершу тобі страшно. Але після того, як дівчинка приносить тебе додому, годує смачною їжею, грає разом з тобою і гладить по шерсті, ти відчуваєш усмішку, щастя, кохання». Слухаючи ці завдання, спортсменка має показати цю ситуацію за допомогою танцювальних рухів та емоцій.

6) Метод творчого завдання. У цьому методі спортсменці потрібно вигадати свою власну історію під музику. А решта учнів після перегляду її виступу має цю історію розповісти.

7) Наочний метод. Цей метод є найважливішим у розвитку артистизму в танці. Спортсменки повинні переглядати безліч танцювальних відео, батлів, вистав; брати участь у танцювальних майстер класах, повторювати всі рухи за тренером, танцюристом та актором.

8) Метод цілісного виконання, який передбачає багаторазове відтворення всієї композиції від початку до кінця в умовах, максимально наближених до змагальних. При цьому спортсменка повністю залучена до виконання технічних елементів, міміки, жестів і музичної інтерпретації, що формує витривалість артистичного виконання та адаптує її до психологічних навантажень змагань.

9) Метод розчленованого виконання, що полягає у роботі над окремими фрагментами вправи, складними елементами, переходами та мімікою з подальшим об'єднанням у цілісну композицію. Такий підхід дозволяє детально пропрацювати технічні та художні моменти, підвищити усвідомленість спортсменки щодо змісту рухів та їх емоційного забарвлення.

10) Метод імітації та наслідування передбачає відтворення рухів, жестів та міміки за тренером або взірцем на відео. Це сприяє засвоєнню правильної естетики виконання, формуванню стандартів артистичності та розвитку здатності сприймати та відтворювати високохудожні приклади. Метод “створення образу” дозволяє спортсменці внутрішньо відчувати роль, використовуючи літературні, музичні чи живописні образи, що допомагає передавати характер та емоційний зміст композиції.

11) Метод оцінювання та самооцінювання передбачає аналіз власного виконання на основі сучасних критеріїв артистичності та спостереження за виступами інших спортсменок. Це дозволяє формувати критичне мислення, виявляти недоліки, усвідомлено вдосконалювати техніко-артистичні компоненти і досягати високого рівня виразності композиції.

Підсумовуючи, слід зазначити, що розвиток артистичних здібностей на заняттях гімнастикою буде проходити більш ефективно тоді, коли дане навчання здійснюватиметься систематично, у спільній роботі педагога та учнів, з урахуванням вікових та особистісних якостей дитини. Звичайно, тренеру необхідно при цьому вирішувати безліч завдань: підтримувати інтерес дитини до виконання завдання, швидко реагувати на відповіді учня, бути тактовним у своїх коментарях, творчо підтримувати будь-які прояви дитини. Проте, успішне виконання цих завдань тягне у себе розвиток як акторських, а й творчих здібностей учнів, і навіть удосконалює їх комунікативні навички

1.3. Роль танцю у художній гімнастиці

Танець є однією з ключових складових художньої гімнастики, що визначає її естетичну, емоційну та композиційну цінність. На відміну від багатьох інших видів спорту, у художній гімнастиці технічне виконання нерозривно пов'язане з артистичністю, музичністю та здатністю спортсменки передавати художній образ. Саме танець виконує функцію сполучної ланки між технікою та художнім вираженням, забезпечуючи цілісність композиції та формуючи неповторний стиль виконання.

У структурі змагальної програми танець відіграє декілька важливих ролей. Передусім він формує основний пласт рухів, які дозволяють гімнастці інтерпретувати музику через пластику тіла. Танцювальні кроки, повороти, хвилі та координаційні рухи рук створюють індивідуальну хореографічну манеру, що є необхідною для досягнення високого рівня артистичності. Згідно з сучасними правилами FIG, танцювальні елементи мають бути органічно вбудовані в композицію й відповідати її характеру та стилю. Це означає, що танець є не лише декоративним елементом, а повноцінною основою побудови вправи.

Важливим аспектом ролі танцю є його вплив на музичність спортсменки. Танцювальні вправи сприяють розвитку почуття ритму, вміння

акцентувати окремі музичні фрази, використовувати динамічні переходи та виразні рухи. Саме за допомогою танцю спортсменка навчається "читати" музику тілом: відчувати темп, ритмічні акценти, зміни інтенсивності та емоційного забарвлення. Це дозволяє забезпечити синхронність між рухами та музичним супроводом, що є одним із головних критеріїв оцінювання артистичності.

Танець також відіграє суттєву роль у формуванні емоційної виразності гімнастики. Через танцювальні елементи спортсменка передає настрій, характер образу, драматургію композиції. Рухи, жест, міміка, пластика корпусу та робота рук у танці створюють художній зміст, що робить виступ більш переконливим. Танець дає змогу спортсменці перевтілюватися у різні ролі — ліричні, драматичні, енергійні чи грайливі — та передавати їх через рух. Таким чином, він виступає засобом театралізації композиції, що значно підвищує її естетичну привабливість.

Не менш важливою є роль танцю в технічному розвитку спортсменок. Танцювальна підготовка формує гнучкість, координацію, відчуття положення тіла у просторі, легкість та плавність виконання рухів. Через роботу над танцювальними комбінаціями гімнастики засвоюють правильну поставу, стабільність корпусу та рівновагу, що є важливими для виконання складних технічних елементів. Танець сприяє також розвитку амплітуди рухів, що позитивно впливає на загальну виразність композиції.

Окреме значення має танцювальна підготовка у групових вправах. Вона забезпечує синхронність дій спортсменок, узгодженість їхньої пластики та динаміки, формує здатність працювати у команді. Чітко вибудовані танцювальні малюнки сприяють гармонійності колективного виконання та підсилюють візуальну естетику групової композиції.

Сучасна хореографія грає велику роль розвитку артистичності у гімнасток, оскільки у цьому стилі танцю переважає повна свобода, отже можна висловлювати своє власне я. Сучасні танці допомагають спортсменкам повністю стати розкутими, що сприятливо позначається на

їхніх виступах. Також, завдяки сучасним танцям, гімнастки збільшують танцювальний багаж знань, завдяки чому імпровізація вже не здається такою складною.

Сучасний танець часто називають танцем душі. Саме цей напрямок хореографії дозволяє не просто виконувати танцювальні па, а й «говорити» за допомогою тіла. Contemporary dance – буквально означає «сучасний танець». На сьогоднішній день цей стиль танцю є одним із найпопулярніших танцювальних напрямків сучасної хореографії у світі. І це не дивно. Адже саме «контемпорарі» є дуже чуттєвим, емоційним, пластичним та ефектним стилем танцю.

Контемпорарі називають по-різному. Хтось асоціює цей напрямок із душевною розмовою, хтось – з театром, хтось – із пластичною формою вираження внутрішнього світу танцюриста. Усі ці думки справді можуть повністю охарактеризувати сучасний танець. Адже цей напрямок насамперед передбачає вираження своїх почуттів та емоцій за допомогою танцю.

У сучасній хореографії величезну роль відіграє зв'язок між внутрішнім станом танцюриста та відображенням їх у танці. «Правильний» танець у стилі контемпорарі – це не так технічність і чіткість хореографії, як відповідність рухів тіла світовідчуттю танцюриста, вміння донести інформаційне послання до глядача.

Ще одним особливим моментом, що відрізняє сучасну хореографію з інших танцювальних напрямів, є його орієнтація «всередину». Не лише дозволяє танцюристу глибше висловлювати свої емоції, а й відбивається на унікальності деяких рухів у постановках. Приміром, за всієї візуальної легкості танцю, майже всі па танцюрист виконує, хіба що долаючи земне тяжіння.

З сучасних західних напрямів танцю, контемпорарі запозичив не лише багато окремих елементів, а й загальну театральність, а також побудову логіки та малюнка танцю. Це передбачає, що в кожній новій постановці, обов'язково має бути розказана маленька історія, чи то конкретна подія, явище чи емоція, зі своєю зав'язкою, смисловою частиною та кульмінацією.

Сучасний танець допомагає гімнасткам поринути в себе, вчить правильному диханню під час виступу та виконання складних статичних елементів, покращує координацію рухів, розкріпачує тіло спортсменки, виводить на емоції, сприяє гармонійному розвитку гімнастки як артистки.

Якщо сучасна хореографія тільки починає свій рух у художній гімнастиці, то народні танці глибоко увійшли до цього виду спорту. Народні танці склалися на основі релігійних міркувань, національних особливостей побуту, праці та сімейних свят. Лексика народно – сценічного танцю переважно збагатилася елементами класичного, що призвело до технічного ускладнення першого.

У системі хореографічної підготовки у художній гімнастиці використовуються народні танці, які допомагають розкрити індивідуальність спортсменки, розвинути безпосередність, легкість, свободу рухів.

Найчастіше в цьому виді спорту вправи складаються під східні, циганські, іспанські та латиноамериканські композиції. Тому до занять необхідно включати елементи танців світу.

Тренер – хореограф повинен добре розумітися на особливостях народних танців, не допускати змішування стилів, які призводять до втрати національного колориту. В етюдах основну увагу тренер повинен приділяти виразності виконання, вмінню правильно передати національний характер танцю.

Невід'ємною частиною художньої гімнастики є класичний танець. Коли говорять про застосування хореографії в гімнастиці, мають на увазі, перш за все, класичний екзерсис – школу класичного танцю, яка є основою основ для всього мистецтва хореографії в цілому, і яка є величезним комплексом рухів, що формувався протягом майже трьох століть. Це комплекс рухів, де немає нічого зайвого, випадкового. Основне його завдання полягає в тому, щоб шляхом доцільно підібраних вправ, що постійно повторюються, варіюються і ускладнюються допомогти учням розвинути тіло і навчитися вільно керувати своїми рухами. При заняттях класичним екзерсисом послідовно працюють і розігріваються кожен м'яз, кожна зв'язка; вивчається найширший спектр

положень рук, ніг, корпусу, голови; освоюються всілякі пози та рухи, а також – логічні та злиті переходи від одних рухів та поз до інших.

Класичний танець у художній гімнастиці утвердився давно як засіб спеціалізованої підготовки спортсменів високого класу. Термін «хореографія» узагальнює як мистецтво створення танцю, так і всі різновиди танцювального та мімічного мистецтва. Саме в процесі занять хореографією гімнастики найближче стикаються з мистецтвом. Мистецтво танцю – це передача образу у вигляді рухів тіла та міміки. Тому у гімнасток, що займаються хореографією, формується здатність передавати рухами тіла певні емоційні стани, різні настрої, переживання, почуття, а також здатність створити яскравий і виразний образ. Крім того, при заняттях хореографією розвиваються виворот, гнучкість, координація, стійкість, легкий високий стрибок; виробляється правильна постава; зміцнюється опорно-руховий апарат та формується культура рухів та вміння творчо мислити.

Таким чином, танець у художній гімнастиці виконує багатовекторну функцію: формує технічну основу рухів, забезпечує пластичність і координацію, розвиває музичність і артистизм, сприяє створенню художнього образу та підвищує сценічну виразність виступу. Його роль є настільки значною, що без систематичної танцювальної підготовки неможливе формування повноцінної майстерності гімнастки.

1.4. Значення музики у художній гімнастиці

Музично – ритмічне виховання міцно увійшло систему фізичного виховання дітей. Музика у художній гімнастиці виконує низку спеціальних функцій. Завдяки музиці художня гімнастика є ефективним засобом естетичного виховання. У процесі занять спортсменки знайомляться з поняттями ритму, з музичною грамотою, з поняттям структури метра та такту, форми та жанру музики. Це допомагає їм глибоко сприймати музику, розвиває художній смак. Крім того, музика допомагає виховати почуття краси руху, культури поведінки.

Музичне мистецтво має велику силу безпосереднього емоційного впливу. Під музику легше переносяться великі психічні та фізичні навантаження, підвищується працездатність, прискорюються процеси відновлення. Вона створює сприятливий вплив вправ на організм котрі займаються, створюючи умови для оптимальної збудливості центральної нервової системи.

Музика має значення під час навчання рухам, особливо під час виховання виразності і артистичності. Музика дає можливість гімнасткам виконувати складні вправи, пов'язані з різноманітними ступенями м'язових напруг, різними темпами та ритмами рухів, що необхідно для оволодіння технікою вправ у художній гімнастиці.

При створенні композицій індивідуальних та групових вправ першочергового значення набуває вибір музичного твору. Від цього залежить ідея всієї вправи, підкреслення індивідуальності спортсменки визначається характером музичного супроводу.

Музика під час уроків хореографії не лише є тлом, що створює емоційний настрій заняття, а й засобом формування вміння виконувати рухи відповідно з ритмом, динамікою, характером твору, що потім гімнастки можуть застосовувати виконуючи свої змагальні вправи ,відповідно до вимог правил з артистизму. Музичний ритм, крім часових співвідношень звуків, тобто різноманітних поєднань звуків різної довжини, містить у собі якийсь своєрідний внутрішній стан, виражений у характері музики, у її динамічних відтінках, у побудові музичної думки. Відбиваючи ці особливості музичного ритму, рух отримує внутрішню змістовність і емоційне забарвлення, залишаючись у той час вільним.

На етапі спеціалізованої базової підготовки музика стає одним із ключових засобів формування артистичності юних гімнасток, оскільки саме в цей період відбувається становлення їхнього естетичного смаку, ритмічного слуху, здатності до емоційної виразності та художнього мислення. Музичний супровід виступає не лише елементом композиції, а й педагогічним інструментом, що активно впливає на якість рухів, структуру вправи,

розвиток координації, формування сценічності та вміння передавати художній образ.

Музика визначає характер виконання та задає емоційно-сміслову основу композиції. Для гімнасток цього вікового та навчального етапу надзвичайно важливо створити умови, у яких вони вчаться не лише виконувати технічні елементи, але й відчувати музичний образ, розуміти його настрій і передавати його через рухи. Саме музика допомагає дитині усвідомити, що вправу необхідно «прожити», а не просто відтворити; тому значення музичного супроводу в розвитку артистизму є фундаментальним. Вона скеровує спортсменку в пошуку відповідної манери виконання, сприяє розвитку емоційної пластики, формує індивідуальний стиль та допомагає створити цілісний художній образ.

Темп і ритм музики формують структурний каркас композиції. У юних гімнасток на етапі базової підготовки відчуття ритму часто є недостатньо розвиненим, і саме музика виступає природним засобом для його вдосконалення. Через регулярну роботу з музичними акцентами, зміною темпу, ритмічними малюнками спортсменки вчаться узгоджувати рухи тіла й предмета, правильно розподіляти зусилля, підтримувати темпоритм виконання та створювати динамічні контрасти. Розвинуте ритмічне чуття є невід'ємним компонентом художньої виразності, а отже — складовою артистизму.

Музика також сприяє розвитку емоційної чутливості, яка є основою артистичного виконання. У цьому віці гімнастки часто сприймають емоції безпосередньо, тому правильно підібраний музичний твір стимулює їх до природного прояву почуттів, формує здатність до емоційного відгуку. Через роботу з різними музичними стилями (класичними, народними, оркестровими, сучасними) спортсменки навчаються розпізнавати характер твору — спокійний, енергійний, граційний, драматичний чи радісний — та передавати його емоціями, мімікою, жестами й пластикою тіла.

На етапі спеціалізованої базової підготовки значною є й роль музики у формуванні координаційної складності. Вправи виконуються у більш високому темпі, з різноманітними маніпуляціями з предметом та складними хореографічними зв'язками. Музичні акценти виступають орієнтирами, що допомагають гімнастці своєчасно виконувати кидки, ловлі, обертання, перекиди та інші складні елементи. Таким чином, музика підсилює точність рухів і сприяє гармонійному поєднанню технічної й художньої складових.

Важливою функцією музичного супроводу є формування просторової та динамічної виразності. На цьому етапі тренувань гімнастки вчаться використовувати весь простір килима, змінювати напрямки, рівні, амплітуду рухів відповідно до музичної фрази. Саме музика допомагає вибудувати траєкторії руху, узгодити хореографічні переходи, створити гармонійний розвиток композиції та забезпечити логічний її фінал. Усе це сприяє розвитку художньої грамотності та естетичної культури виконання.

Психологічний вплив музики на юних спортсменок також має важливе значення. Під час навчання та тренувань музика допомагає формувати позитивний емоційний фон, знижувати тривожність, підвищувати концентрацію та мотивацію. При виконанні повної композиції музика допомагає гімнастці зосередитися, відчути впевненість і «увійти» в роль, що безпосередньо впливає на якість артистичного виконання на змаганнях. Відчуття музики стає не лише технічним навиком, а емоційно-психологічною опорою.

Окремо слід зазначити, що правильний вибір музичного супроводу відповідно до віку, стилю гімнастики, її технічної підготовленості та особистих особливостей значно впливає на результативність розвитку артистизму. Музика має бути доступною для сприйняття, відповідати темпу рухів та характеру композиції, не містити надмірних темпових чи ритмічних контрастів, що можуть ускладнювати виконання. Водночас вона повинна бути достатньо емоційною, щоб стимулювати розвиток творчого мислення, сценічної виразності та емоційної глибини.

Музика у художній гімнастиці на етапі спеціалізованої базової підготовки є не лише засобом супроводу, але й важливим інструментом педагогічного впливу, що сприяє формуванню артистизму, емоційної виразності, ритмічності, координації та сценічності юних спортсменок. Вона структурує композицію, збагачує її художній зміст, формує індивідуальну інтерпретацію образу та підсилює ефект від технічного виконання. Саме через глибоке розуміння та відчуття музики гімнастка здатна створити цілісний, емоційно наповнений і художньо довершений виступ, що є однією з ключових цілей підготовки спортсменок на даному етапі.

Таким чином, розвиток артистичності має важливу роль у тренувальному процесі гімнасток. По-справжньому гармонійне, естетичне та технічне виконання вправи можливе лише за наявності всіх складових компонентів тренування. Вищий бал отримає лише гімнастка, яка проживе свою вправу на гімнастичному килимі. Тому застосування танцю, а також музичної грамоти у тренуваннях з художньої гімнастики дуже важливо для успішного виступу спортсменок на змаганнях різного рівня, а також для гармонійного розвитку особистості спортсменок.

1.5. Психологічні аспекти розвитку артистизму у гімнасток та рекомендації для тренера

Розвиток артистизму у спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки неможливий без врахування психологічних особливостей юних гімнасток. Артистизм передбачає не лише технічну майстерність і фізичну підготовленість, а й здатність виражати емоції, передавати характер музики, створювати образи та підтримувати внутрішній творчий стан під час виконання вправ. Психологічні аспекти, такі як емоційна чутливість, уява, концентрація, впевненість у собі та самоконтроль, є важливими складовими художньо-виразних якостей гімнастки.

Одним із ключових психологічних завдань є формування емоційної чутливості до музики та руху. Діти 12–15 років здатні не лише відтворювати

технічні елементи, а й передавати зміст музичного твору через рухи та міміку. На цьому етапі тренеру необхідно створювати умови для самовираження спортсменок, стимулювати їхню фантазію та творчість. Вправи на імпровізацію, рольові ігри та тематичні завдання сприяють розвитку образного мислення та допомагають спортсменкам відчувати власну індивідуальність у виступі. Наприклад, тренер може запропонувати спортсменкам виконати невелику композицію під різні музичні стилі, підкреслюючи при цьому характер музики: плавність, динамічність, драматичність або радісність.

Важливим є розвиток здатності до концентрації та самоконтролю. Психологічна готовність до виступу впливає на рівень артистичності, оскільки спортсменка, що контролює свої емоції та володіє внутрішньою гармонією, легше передає задум тренера та характер музики. Для цього тренеру доцільно застосовувати вправи на фокусування уваги, наприклад, роботу з короткими музичними уривками, під час яких гімнастка повинна точно повторювати ритм і характер музики, не відволікаючись на зовнішні подразники. Крім того, поступове ускладнення завдань і позитивне підкріплення результатів сприяють підвищенню впевненості в собі.

Особлива увага приділяється формуванню творчого мислення та уяви. Використання творчих завдань, таких як складання коротких танцювальних композицій, інтерпретація музики у власних рухах та розробка індивідуальних стилів виконання, сприяє розвитку художнього потенціалу гімнасток. Тренер може включати вправи на асоціативне мислення, наприклад, запропонувати спортсменкам відтворити характер музики через рухи тіла, не використовуючи предмети або слова, лише за допомогою міміки та пластики. Такі завдання стимулюють креативність, допомагають відчувати простір та підвищують образність виконання.

Крім того, важливим аспектом є розвиток психологічної стійкості до стресу та виступів на змаганнях. Тренеру рекомендується проводити показові виступи у групі або перед невеликою аудиторією, поступово збільшуючи

рівень «публіки», щоб гімнастки вчилися справлятися з хвилюванням і зберігати художню виразність під час виконання складних елементів. Вправи на релаксацію, дихальні техніки та короткі психологічні настанови перед тренуванням допомагають спортсменкам відновлювати концентрацію та внутрішній баланс.

Узагальнюючи, можна зазначити, що психологічні аспекти розвитку артистизму є невід’ємною складовою навчально-тренувального процесу. Вони дозволяють поєднати технічну досконалість з творчим самовираженням, що забезпечує високий рівень артистичності та успішність спортсменок у змагальній діяльності. Врахування психологічних факторів у поєднанні з музично-руховою, хореографічною та технічною підготовкою створює цілісну систему розвитку художньо-виразних якостей у гімнасток віком 12–15 років. Практичне застосування цих рекомендацій тренером сприяє формуванню у спортсменок впевненості у своїх можливостях, розвитку індивідуального стилю та творчого підходу до виконання вправ, що в кінцевому результаті підвищує якість виступів і рівень артистичності.

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи було всебічно розглянуто теоретичні аспекти розвитку артистизму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки. Проаналізовано науково-методичну літературу щодо поняття артистизму, його значення у правилах та змагальній діяльності, а також визначено ключові компоненти художньо-виразних якостей, до яких належать образність, рухова та емоційна виразність, музичність, танцювальність та віртуозність.

Було встановлено, що розвиток артистизму неможливий без поєднання музично-рухової, хореографічної та технічної підготовки. Роль музики та танцю у формуванні художнього образу є ключовою, оскільки вони сприяють розвитку емоційної чутливості, ритмічності, узгодженості рухів та

здатності до самовираження. У підрозділі було також підкреслено значення вікових особливостей спортсменок віком 12–15 років, для яких характерна потреба поєднувати технічну майстерність з творчим самовираженням.

Додатково було розглянуто психологічні аспекти розвитку артистизму, що включають емоційну чутливість, уяву, самоконтроль та здатність до концентрації. Психологічна підготовка спортсменок дозволяє поєднувати технічні навички з художнім самовираженням, формує впевненість у власних силах та стимулює розвиток індивідуального стилю.

Узагальнення теоретичного матеріалу дозволяє зробити висновок, що розвиток артистизму є складним, багатокомпонентним процесом, який потребує системного та комплексного підходу. Включення музично-рухових вправ, хореографічних елементів, психологічних завдань та творчих імпровізацій у навчально-тренувальний процес забезпечує формування високого рівня художньо-виразних якостей у гімнасток і створює основу для ефективного розвитку артистизму на подальших етапах підготовки.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених задач використовувались наступні методи дослідження, що забезпечили всебічне вивчення проблеми розвитку артистизму у гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки :

1) Аналіз науково-методичної літератури.

Аналіз науково-методичної літератури застосовувався з метою вивчення сучасного стану проблеми розвитку артистичності в художній гімнастиці, узагальнення теоретичних підходів, визначення ключових понять та структурних компонентів артистизму. У процесі роботи були опрацьовані навчально-методичні посібники, наукові статті, матеріали міжнародних конгресів FIG, монографії з хореографії, психології творчості, музично-ритмічного виховання та спортивної підготовки гімнасток.

Застосування цього методу дозволило сформулювати теоретичну основу дослідження, виявити наукові суперечності, обґрунтувати актуальність проблеми та визначити оптимальні напрями розвитку артистичності у спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Таким чином, аналіз літератури став базою для формування гіпотези, структури дослідження та подальшого вибору педагогічних методів впливу.

2) Педагогічні спостереження.

Педагогічні спостереження проводилися систематично у процесі навчально-тренувальних занять і під час контрольних виступів гімнасток. Метою застосування методу було отримання об'єктивних даних про реальний рівень прояву артистичності, музичності, виразності рухів, емоційності та сценічної роботи юних спортсменок.

Спостереження здійснювалися за чітко визначеними критеріями: міміка, інтерпретація музичного образу, характер рухів, пластика, вміння поєднувати технічні елементи з художніми, якість роботи зі снарядом.

Метод дозволив відстежити динаміку змін у поведінці та моторно-ритмічних навичках спортсменок, виявити труднощі у формуванні артистизму, визначити ефективність окремих педагогічних прийомів. Результати педагогічних спостережень увійшли до аналітичної частини дослідження та були використані для корекції експериментальної методики.

3) Анкетування та бесіда.

Анкетування застосовувалося як інформативний метод збирання даних про внутрішні переживання, мотивацію, емоційний стан спортсменок та їхнє ставлення до хореографічної підготовки, музики, роботи над артистичністю. Анкети були адаптовані до вікових особливостей гімнасток, містили як відкриті, так і закриті запитання, що дозволяло отримати деталізовану інформацію про суб'єктивне сприйняття навчального процесу.

Бесіда проводилася індивідуально та в групових умовах. Вона давала змогу уточнити результати анкетування, глибше зрозуміти емоційні реакції спортсменок, їхні асоціації з музичним матеріалом, рівень впевненості у виконанні композицій.

Цей метод допоміг визначити психологічні чинники, що впливають на прояв артистичності, а також сприяв встановленню більш довірливого педагогічного контакту, що покращило ефективність експериментальної програми.

4) Методи якісного аналізу.

Методи якісного аналізу використовувалися для інтерпретації отриманих даних, оцінки проявів творчості, емоційної виразності, хореографічної інтерпретації та сценічної подачі спортсменок. Якісний аналіз дозволив розглянути не лише числові результати, а й змістовне наповнення виконання — глибину емоцій, природність міміки, рівень образності та артистичної свободи.

У межах якісного аналізу застосовувалися такі прийоми: контент-аналіз відеозаписів виступів, експертна оцінка сценічної поведінки, аналіз відповідності композицій художньому задуму.

Цей метод забезпечив можливість більш детального й комплексного розуміння розвитку артистичності у гімнасток, особливо тих її компонентів, які не можуть бути повністю охарактеризовані кількісно.

5) Методи математичної статистики.

Методи математичної статистики використовувалися для кількісної обробки результатів педагогічного експерименту. Застосовувалися такі статистичні процедури: обчислення середніх значень, визначення стандартного відхилення, аналіз динаміки показників до та після експерименту, розрахунок відносних приростів.

Завдяки використанню математичної статистики результати дослідження набули наукової достовірності та об'єктивності, що дало змогу сформулювати обґрунтовані висновки щодо ефективності педагогічних впливів.

2.2 База, контингент та організація дослідження

Дослідження розвитку артистичності у гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки проводилося упродовж вересня–грудня

2025 року та включало три послідовні етапи. Робота здійснювалася на базі спортивних клубів і секцій художньої гімнастики, у яких тренуються дівчата молодшого шкільного віку.

База дослідження

До дослідження були залучені спортивні заклади та приватні клуби, що спеціалізуються на підготовці гімнасток віком 12-15 років. Основною базою дослідження виступили:

- клуби та секції художньої гімнастики, що працюють за програмами спеціалізованої базової підготовки;
- групи спортсменок, у яких здійснювалося педагогічне спостереження та відеофіксація виступів;
- тренери, що брали участь у анкетуванні та надавали експертні оцінки щодо рівня артистичності та ефективності педагогічних впливів.

Таке формування бази дослідження забезпечило доступ до реальних умов навчально-тренувального процесу та дозволило комплексно оцінити прояв артистичності у спортсменок.

Контингент дослідження

У дослідженні взяли участь три групи респондентів:

1. **Тренери з художньої гімнастики (n = 30).** До вибірки увійшли тренери зі стажем роботи від 5 до 25 років, що спеціалізуються на підготовці спортсменок віком 12-15 років. Їхня участь полягала у наданні експертних оцінок щодо рівня артистичності, виразності рухів та емоційної подачі вправ, а також визначенні ефективності методів розвитку артистизму.

2. **Юні гімнастки (12-15 років).** Спортсменки брали участь у педагогічному спостереженні та експериментальній роботі. Їхня участь включала виконання вправ на розвиток міміки, музичності, пластики, ритму, імпровізації та художнього образу, а також відеофіксацію виступів для подальшого аналізу.

Організація дослідження

Дослідження було структуроване у три етапи:

Перший етап (вересень 2025 р.) – теоретико-методичний.

На цьому етапі проводився збір та аналіз науково-методичної літератури з питань артистичності, хореографії, музично-ритмічного виховання та педагогіки художньої гімнастики. Визначалися теоретичні основи дослідження, уточнювалися ключові категорії: «артистичність», «художній образ», «міміка та емоційна виразність», «музичність у гімнастиці».

Другий етап (жовтень–листопад 2025 р.) – підготовчо-діагностичний.

Було розроблено інструменти для комплексного оцінювання артистичності:

- анкети для тренерів, що охоплювали рівень виразності рухів, емоційного залучення спортсменок, ефективність педагогічних методів;
- педагогічні спостереження за виконанням хореографічних елементів, міміки та взаємодії з музикою;
- відеофіксація виступів для подальшого якісного та кількісного аналізу.

На цьому етапі проводився первинний збір даних про прояв артистичності у різних умовах тренування та оцінка базового рівня навичок.

Третій етап (листопад–грудень 2025 р.) – аналітико-узагальнювальний.

Проводився детальний аналіз емпіричних даних, математико-статистична обробка результатів, порівняння показників експериментальної та контрольної груп. Узагальнені результати дозволили оцінити ефективність педагогічних впливів та сформулювати практичні рекомендації для розвитку артистичності на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Інструментарій дослідження розвитку артистичності

Для комплексного вивчення художньо-виразної діяльності спортсменок застосовувався інтегрований інструментарій:

- **Педагогічне спостереження:** оцінка міміки, емоційної виразності, музичного сприйняття, ритму, пластики та взаємодії з снарядом;
- **Анкетування тренерів:** експертне оцінювання рівня артистичності спортсменок, ефективності педагогічних методів та використання музично-хореографічних прийомів;
- **Відеоаналіз виступів:** детальний розбір композицій, окремих елементів, плавності переходів та виразності рухів;
- **Методи якісного та кількісного аналізу:** оцінка динаміки розвитку артистичних навичок, визначення індивідуальних особливостей та рівня прогресу.

Інструментарій був побудований так, щоб відобразити реальні прояви артистичності у тренувальному процесі та забезпечити комплексну оцінку результатів експерименту.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було визначено базу та контингент дослідження, описано організацію та послідовність етапів роботи, а також представлено інструментарій для оцінки розвитку артистичності. Використання поєднання педагогічного спостереження, анкетування тренерів та відеоаналізу дозволило отримати всебічну та достовірну інформацію про прояви артистичності у гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Обрана організаційна структура та методичне забезпечення дослідження створюють надійну основу для аналізу результатів та розробки практичних рекомендацій, які представлені у наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 3.

КОМПОНЕНТИ ПРОЯВУ ТА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ АРТИСТИЗМУ СПОРТСМЕНОК У ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Аналіз методів дослідження щодо проблем розвитку артистизму в художній гімнастиці у спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки

З метою підвищення ефективності виступів спортсменок на змаганнях в умовах сучасної художньої гімнастики, де програма складається з вправ з предметами та без предмета, необхідно знаходити та використовувати для розвитку такі засоби, методи, критерії оцінки гімнасток, які підвищують рівень їхньої підготовленості.

Були вивчені історія розвитку гімнастики, поняття артистичності та особливості її розвитку, сенситивні періоди у розвитку артистичних здібностей гімнасток, засоби розвитку артистичних здібностей у спортсменок у віці 12 - 15 років, що займаються гімнастикою. Було проведено вивчення та аналіз 56 джерел інформації з досліджуваної теми.

Для організації дослідження було проведено педагогічний нагляд за виступом групи гімнасток на змаганнях, акцентуючи увагу на виразність виконання вправ, артистизм спортсменок та проведено тестування рухової підготовленості юних гімнасток за програмою.

Анкетування проводилося із тренерами . У анкетуванні взяло участь 30 тренерів з гімнастики, стаж роботи яких від 5 до 25 років. Під час опитування було поставлено 9 питань (ДОДАТОК А).

Проаналізувавши відповіді на питання наших респондентів ,можна дійти висновку щодо кількості часу ,який необхідно приділяти розвитку артистичності під час тренувань – 60% тренерів вважають ,що одного разу на тиждень достатньо для гармонійного розвитку артистичності, 30% відповіли ,що необхідно зосереджуватися на цьому кожне тренування,10% надали відповідь ,що вважають за потрібне приділяти увагу розвитку артистичності

„лише тоді „коли є вільний час від відпрацьовування складності тіла та предмету.

Аналізуючи наступне питання, ми визначили „що більшість тренерів „а саме 80% вважають „що починати розвивати артистичні здібності у гімнасток необхідно у віці 6-7 років, 20% тренерів відповіли „що починати слід у віці 8-10 років.

Третє питання дало нам зрозуміти „що враховуючи нові правила оцінка гімнастики за артистизм безпосередньо впливає на сумарну оцінку за весь виступ. І несе в собі не менш важливий відсоток результату вдалого виступу „ніж чистота виконання та оцінки складності тіла та предмету. Саме 90% опитуваних відповіли „що артистичність «дуже важлива» задля оцінки вдалого виступу і лише 10% сказали «помірно важлива».

Наступне питання дозволяє нам визначити, які компоненти найбільше впливають на оцінювання артистичності у гімнасток. Для наочності використаємо кругову діаграму:

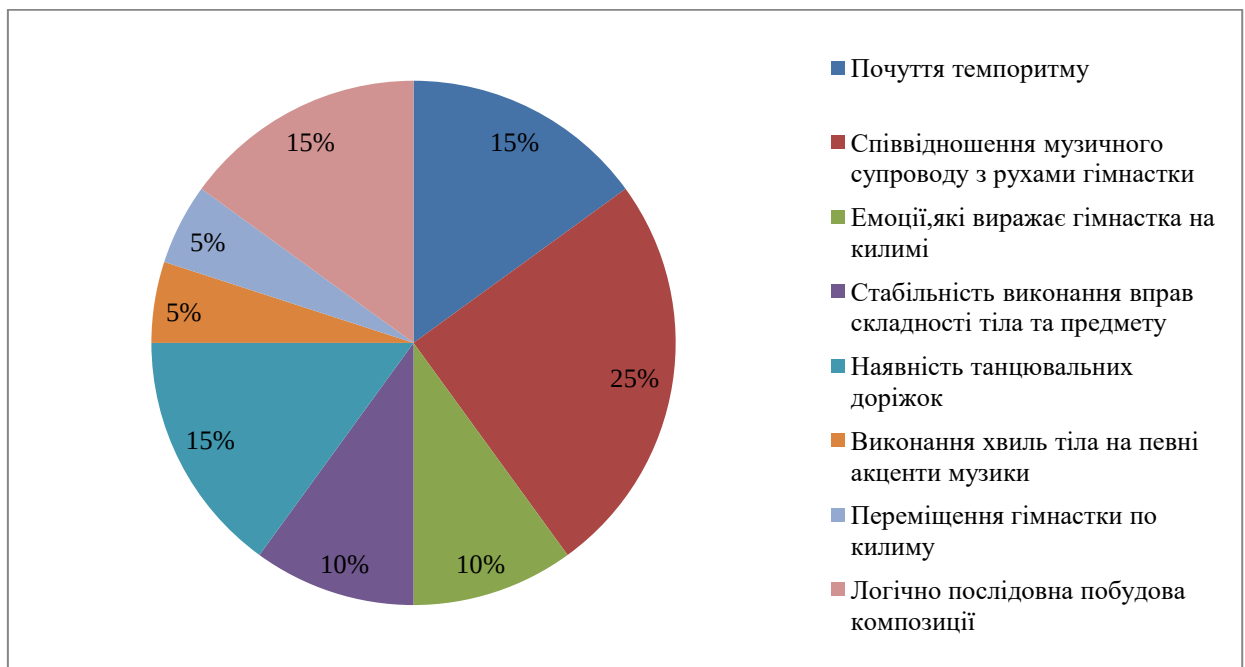


Рисунок 3.1 – компоненти оцінювання артистичності у гімнасток

Аналізуючи дану діаграму „можна побачити „що найбільш вагомий компонент при оцінюванні гімнасток є співвідношення музичного супроводу з

рухами гімнастики , наступними факторами по значущості є наявність танцювальних доріжок, логічно-послідовна побудова композиції та почуття темпоритму гімнасткою. Менш вагомими факторами ,на думку наших респондентів є емоції, що виражає гімнастка та стабільність виконання складності тіла та предмету. І найменше на що звертають увагу при оцінюванні артистизму є переміщення гімнастки по килиму і виконання хвиль на відповідні акценти музики.

Метою наступного питання було визначення, які помилки найчастіше допускають гімнастки ,через що їх артистичність є на низькому рівні. Для кращого розуміння використаємо колову діаграму:

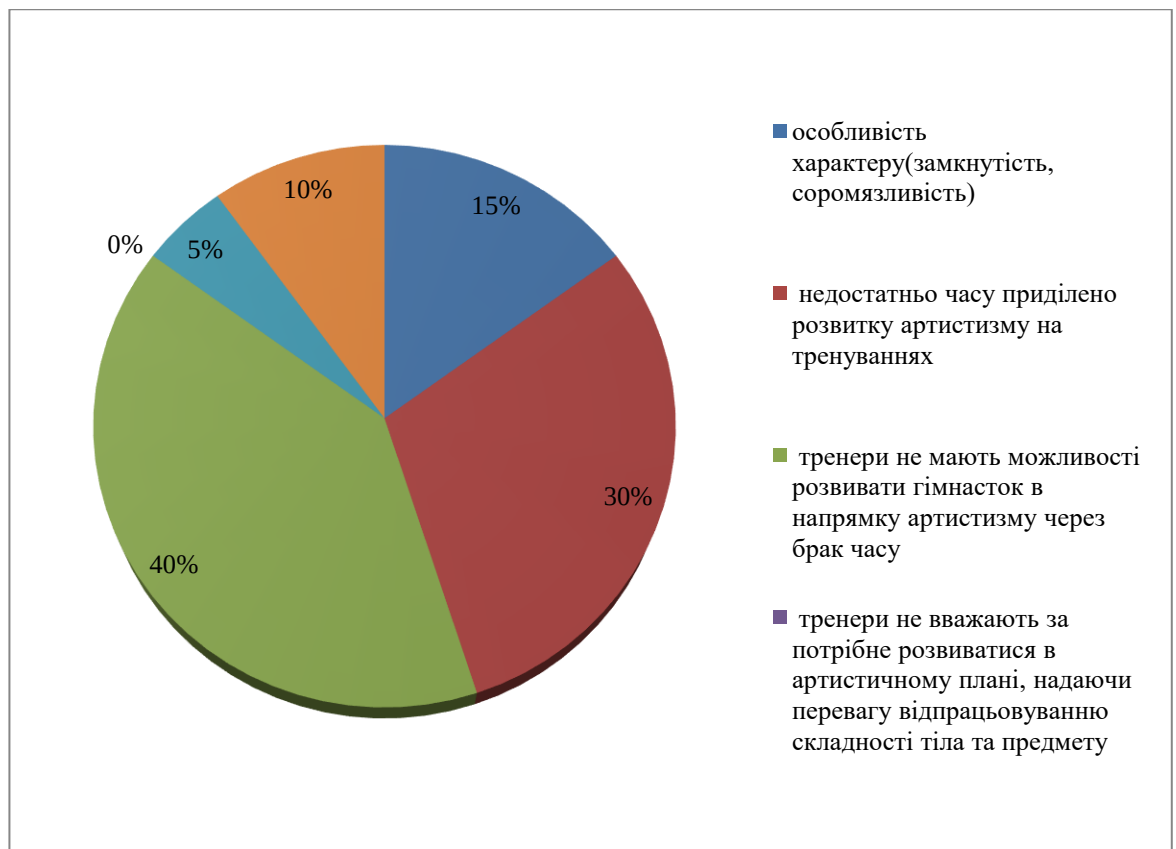


Рисунок 3.2 – найчастіші помилки бригади оцінювання А

Завдяки цьому питанню ми визначили ,що саме брак часу для розвитку артистизму є основною причиною поганої артистичності у гімнасток. Також ,можна побачити, що тренери не наполягають на тому ,щоб більше часу приділяти розвитку саме цієї якості. Окрім цього ,не маленьку роль у недостатній артистичності ,на думку опитуваних нами респондентів,

відіграє саме особливість характеру гімнасток, а саме сором'язливість та замкнутість.

Завдяки наступному питанню було визначено ,які методи та засоби використовують тренери для того аби боротися з проблемою не артистичності у гімнасток художніх.

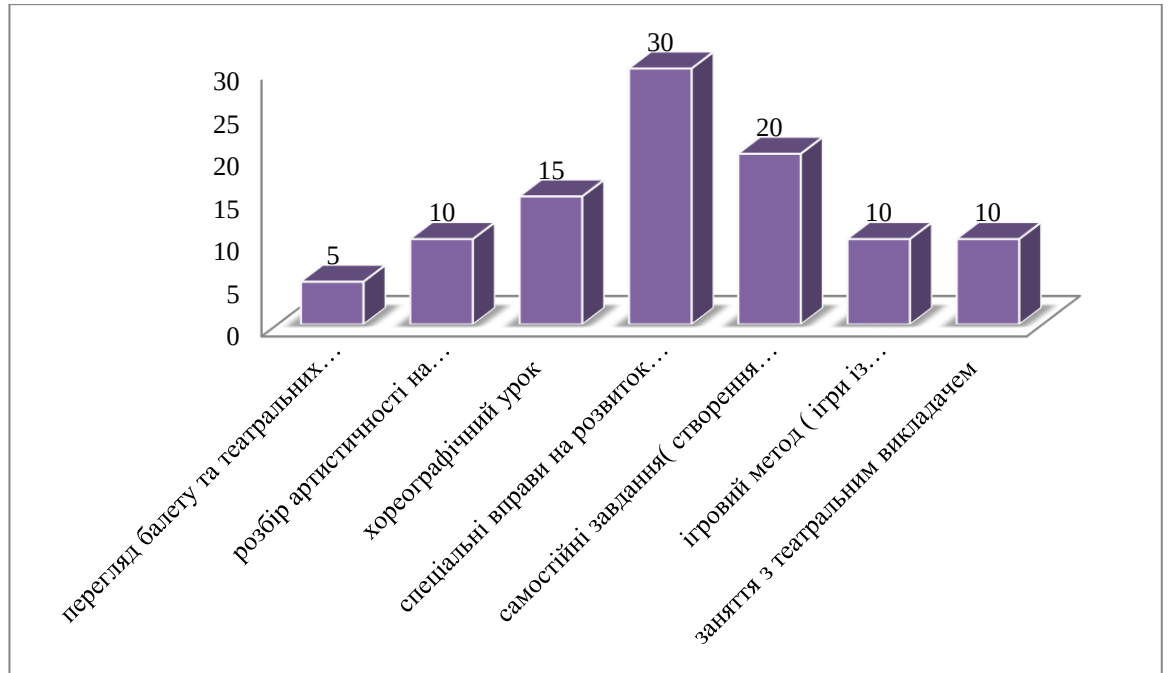


Рисунок 3.3 компоненти розвитку артистичності у гімнасток

Судячи з наведеної діаграми ,можна побачити ,що найбільше для розвитку артистичності тренери використовують спеціальні вправи на розвиток музичного слуху та розпізнавання характеру музики. Після цього ,тренери вважають ,що на розвиток артистичності гарно впливають самостійні завдання для гімнасток ,а саме імпровізація на певну тему чи музику. Наступним за значущістю є хореографічний урок ,що допомагає гімнасткам відчувати ритм та вдосконалити танцювальні здібності. Наступну сходинку розділяють: ігровий метод ,розбір артистичності на прикладі відомих гімнасток та заняття з театральним викладачем. І найменш вагомим способом розвитку вважають перегляд балету та театральних вистав.

Завдяки наступному питанню нам вдалося визначити які методично-психологічні вказівки для розвитку артистичності тренер або хореограф повинен розвивати та навчати в процесі тренування.

Проаналізувавши, бачимо, що підкреслення темпоритму композиції та розкриття характеру музики є найголовнішим, чому вчать своїх вихованців тренери. Також, важливим компонентом є вміння збереження образу гімнасткою. Наступними за значущістю є правильна логічна послідовність кожного базового елементу та імпровізація, що розкриває образ. І найменш важливою вказівкою, на думку наших респондентів, є емоційність через міміку обличчя, а також вміння зберігати образ під час втрат.

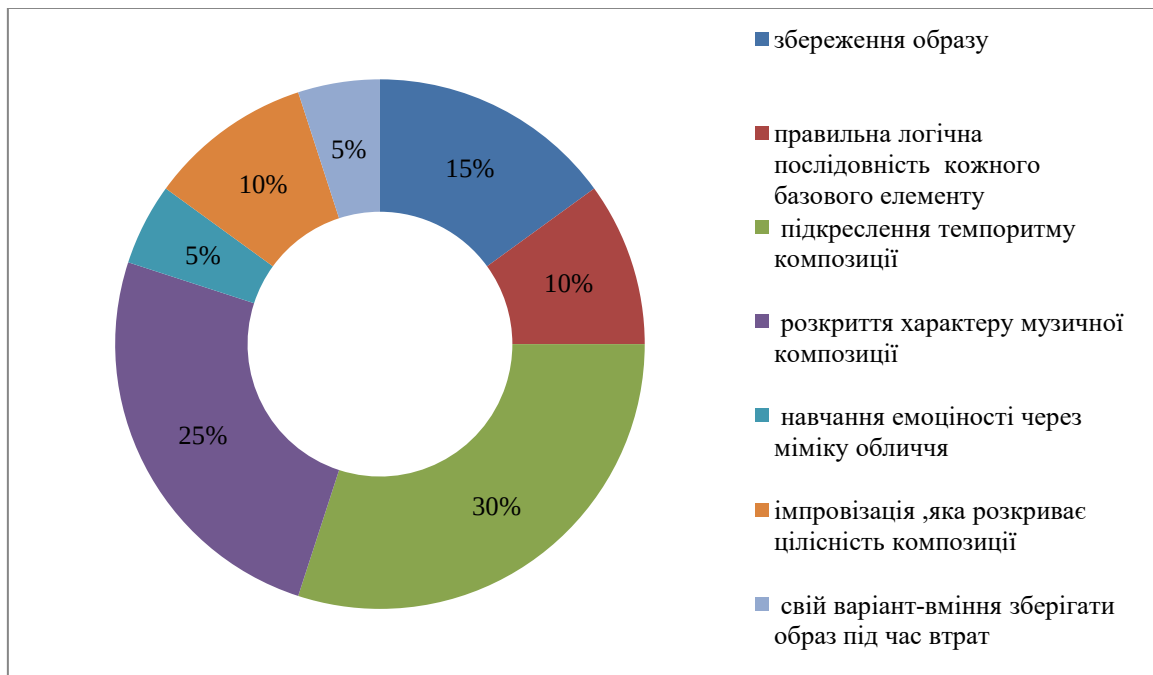


Рисунок 3.4- методично-психологічні вказівки для розвитку артистичності

У восьмому питанні ми визначили яким напрямом у музиці тренери надають перевагу для складання методики занять гімнастики. Судячи з отриманих нами відповідей виявилось, що тренери з досвідом роботи до 7-ми років надають перевагу сучасній музиці та жанру «рок». А тренери з досвідом більше 7 років вибирають для занять класичну та народну музику.

Завдяки останньому питанню ми дізналися які спеціальні рухові завдання допомагають краще зрозуміти зміст музики та висловити його у русі. Для наочності скористуємось діаграмою. Проаналізувавши діаграму, ми визначили, що найбільш вживане завдання це відтворення певної загаданої історії за допомогою танцю. Також дієвими завданнями є самостійна імпровізація гімнастики, завдання на відтворювання характеру

музики за допомогою рухів та завдання на вміння показувати динамічні зміни в музичній композиції. Менш вживаними завданнями є завдання на відтворення ритму і підбір музики за заданим настроєм.

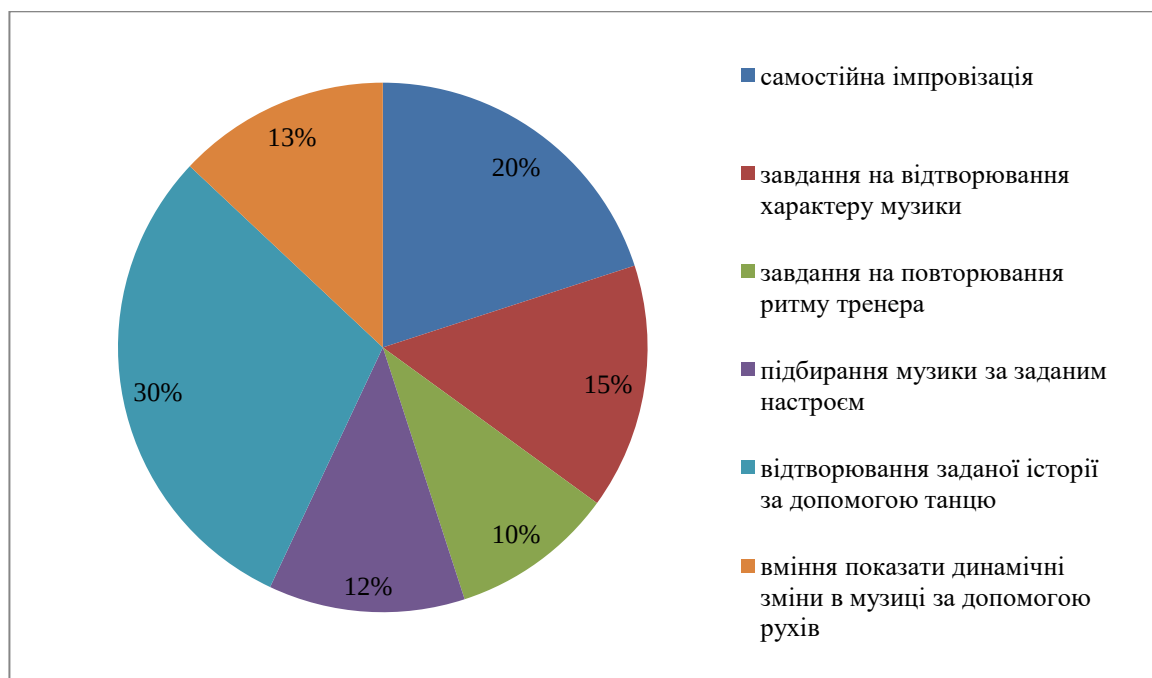


Рисунок 3.5- спеціальні рухові завдання

3.2 Тестування артистичності гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки

Проведено тестування у дівчаток, які займаються художньою гімнастикою у віці 12 – 15 років.

Так, під час тесту 1 (ДОДАТОК Б), десятьом гімнасткам було запропоновано відтворити 4 образи різних героїв під різноманітну музику і з різними виразними рухами. Для оцінки імпровізованої «композиції» юних гімнасток розраховано показники рівня артистичності юних гімнасток (таблиця 1).

Таблиця 1

Критерії оцінки артистичності юних гімнасток

№ п/п	Критерії	Оцінка в балах
1.	Повна передача образу згідно з характером заданого музичного твору	10,0-8,0
2.	Міміка гімнастки частково не відповідає образу, заданому характером музики	7,9-6, 0

3.	Скутість рухів тілом під час відтворення образу заданого характером музичного твору	5,9-4,0
4.	Міміка не відповідає образу заданого музичного супроводу	3,9-2,0
5.	Рухи частково чи повністю не відповідають заданому характеру музики	1,9 -0

Рухова виразність оцінювалася трьома кваліфікованими експертами у складі тренера, хореографа та дослідника-експериментатора за показниками пластичної виразності та художнього образу. Критеріями пластичної виразності стали пластичність, технічність, чіткість рухових дій, а художнього образу – артистичність, природність, гармонія. Максимальна оцінка кожного окремого критерію 5 балів, таким чином, максимальна оцінка рухової виразності становила 30 балів. Також додатково оцінювалася загальна передача образу ,згідно з таблицею 1. Тож ,максимальна кількість балів за даний тест складала 40б.

Проаналізувавши якість виконання учнями запропонованих завдань, ми отримали такі результати:

Гімнастки ,що набрали 30 і вище балів складають-16%; 20-30 балів складають 50%, 10-20 балів-24%, 0-10 балів складають -10%

Отже ,можна зробити висновок ,що рівень артистичності гімнасток середній, оскільки більшість гімнасток набрали достатню кількість балів.

Результати і дані таблиці можна зобразити наступним графіком:

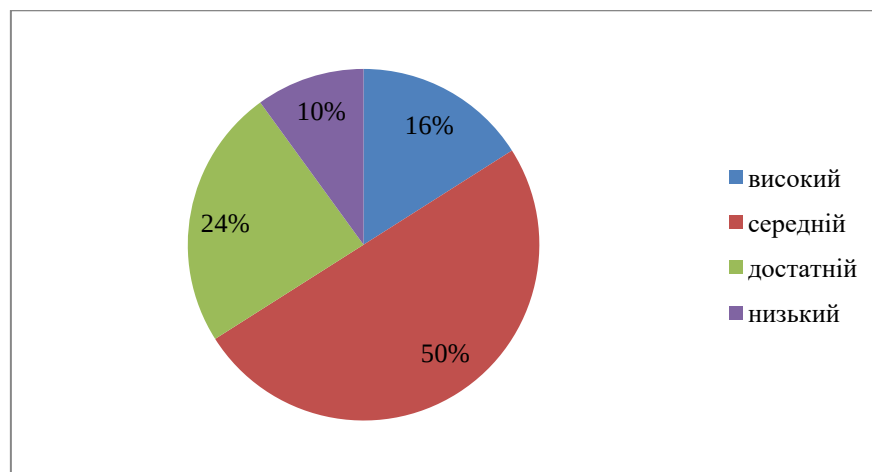


Рисунок 3.6 Рівень розвитку артистизму у гімнасток

Далі провели другий тест

Тест 2. На музичність

1. Прослухати музичний уривок, сильні частки позначити хлопками, слабкі – пропустити, потім сильні частки – гучні хлопки, на слабкі – тихі хлопки.

2. Прослухати музичний уривок, сильні частки позначити кроком, слабкі – стояти, потім сильні частки – енергійний крок, на слабкі – спокійний.

3. Прослухати музику, на сильну частку – енергійний крок, відбивши м'яча, на слабкі – спокійні. На сильну частку – високий стрибок через скакалку, на слабкі – низькі.

4. Розучити та виконати під музику тактування та диригентський жест. Тактування на 4/4: в. п. – руки вгору, 1 – руки вниз, 2 – руки навхрест перед грудьми, 3 – руки убік, 4 – в. п. На 3/4 пропускається рахунок 2, на 2/4 пропускаються рахунки 2 та 3, 5.

5. Ходьба з тактуванням відповідно до музики.

6. Ходьба з тактуванням на 4/4 різними тривалостями: цілими (1 крок на 4 рахунки), половинними (1 крок на 2 рахунки), чвертями (1 крок на 1 рахунок) та восьмими (2 кроки на 1 рахунок).

Під час цього тесту ми визначили ,наскільки добре розвинене в спортсменок почуття такту і темпоритму, завдяки якому вони можуть в подальшому чути музику і відтворювати певні артистичні образи. Оцінювання проводилося згідно критеріям ,які представлені в таблиці 2

Таблиця 2

№	Критерії	Оцінка
1.	Відтворення тактів музики з першого прослуховування. Чітке виконання поставленого завдання.	5б
2.	Відтворення з додатковим прослуховуванням ,присутні 1-2 незначні	3-4б

	помилки у виконанні поставленої задачі	
3.	Відтворення завдання за допомогою тренера ,помилки у відтворені 2-7 разів	2б
4.	Неможливість відтворення тактів музики ,через нерозуміння її. Повне не попадання хлопків та поставлених задач у ритм.	0-1б

Провівши даний тест ,ми визначили ,що 6 гімнасток з 10 тестованих, впоралися із завданням на 5 балів. 3 гімнастки отримали 3 бали за даний тест і одна гімнастка отримала 2 бали. З цього можемо сказати ,що загальний рівень почуття музичності у досліджуваних нами гімнасток-високий, оскільки більшість гімнасток отримали максимальний бал. Тим гімнасткам ,які впоралися гірше із даним тестом було надані додаткові вправи для розвитку артистичності. Також ,звернемо увагу ,що жодна з гімнасток не отримала 1 бал, що свідчить про гарну артистичну підготовленість спортсменок .

Тест 3. Хореографічна композиція та зв'язність рухів

Мета тесту – оцінити здатність гімнасток логічно поєднувати рухи, плавно виконувати переходи між елементами та дотримуватися композиційної цілісності під час виконання вправи. Тест дозволяє виявити рівень артистичності, уміння працювати з простором та музичним супроводом.

Хід виконання тесту:

1. Гімнастка отримує коротку хореографічну комбінацію з 4–6 рухів або елементів складності. Завдання – відтворити комбінацію в повному обсязі, дотримуючись ритму музики та плавності переходів.

2. Після виконання першої комбінації проводиться виконання тієї ж послідовності під інший музичний супровід для перевірки адаптації до ритму та музичного характеру.

3. Гімнастка отримує завдання додати власні творчі рухи між елементами (імпровізаційні вставки), зберігаючи композиційну логіку.

4. Завершальним етапом є виконання повної композиції від початку до кінця з урахуванням усіх елементів, музики та власних творчих вставок.

Під час виконання тесту оцінюються такі аспекти: плавність переходів між рухами, відповідність музичним акцентам, цілісність композиції, використання простору та рівнів (низький, середній, високий), здатність до імпровізації.

Результати тестування:

Під час проведення тесту взяли участь 10 гімнасток. Результати наведені нижче:

Таблиця 3

Спортсменка	Бал	Коментар
Гімнастка 1	5	Плавні переходи, точне виконання, повна відповідність композиції
Гімнастка 2	5	Відмінне використання простору та рівнів, композиція цілісна
Гімнастка 3	4	Легкі помилки у переходах, невелика дисгармонія в просторі
Гімнастка 4	5	Повне і точне виконання, власні імпровізації органічно вписані
Гімнастка 5	3	Помилки в переходах, деякі рухи не поєднані, композиційна цілісність порушена

Спортсменка	Бал	Коментар
Гімнастка 6	4	Виконання з 1–2 неточностями, музичний ритм дотриманий
Гімнастка 7	3	Рухи виконані не зовсім плавно, простір використаний частково
Гімнастка 8	5	Чітке відтворення композиції, використання всіх рівнів та музичних акцентів
Гімнастка 9	4	Невеликі помилки у переходах, але композиційна цілісність збережена
Гімнастка 10	5	Максимальний бал, гармонійне поєднання елементів, плавні переходи

Отже, з 10 гімнасток 5 спортсменок отримали максимальні 5 балів, що свідчить про високий рівень хореографічної підготовки та розвитку артистичності. Чотири гімнастки показали помірний рівень (3–4 бали), потребуючи додаткових вправ на плавність переходів та композиційну цілісність. Лише одна спортсменка отримала 3 бали, що вказує на потребу індивідуальної роботи над зв'язністю рухів та музичним ритмом. Загалом, рівень хореографічної підготовки в досліджуваних гімнасток можна оцінити як високий із переважною кількістю спортсменок, які виконали завдання без помилок.

Висновки до розділу 3

У ході проведення практичного дослідження було комплексно проаналізовано стан розвитку артистичності у гімнасток віком 12–15 років, а також вивчено думку тренерів щодо основних труднощів, засобів і методів її формування на етапі спеціалізованої базової підготовки. У результаті поєднання педагогічних спостережень, анкетування та тестування отримано

об'єктивні дані, які дозволили визначити рівень сформованості ключових компонентів артистичної підготовленості спортсменок.

Результати анкетування тренерів свідчать, що переважна більшість фахівців розуміє важливість розвитку артистичності у сучасній художній гімнастиці: 90 % респондентів визначили її як «дуже важливу» складову успішного виступу згідно з сучасними правилами. Разом з тим, виявлено певну суперечність між теоретичним усвідомленням значущості артистизму та реальним часом, який тренери виділяють на відповідні вправи: лише 30 % займаються розвитком артистичних навичок на кожному тренуванні, тоді як 60 % приділяють увагу лише раз на тиждень. Це підтверджує наявність дисбалансу між вимогами змагальної діяльності та тренувальною практикою.

Аналіз відповідей тренерів показав, що основними труднощами у формуванні артистизму у гімнасток є недостатній обсяг часу на тренуванні, особливості темпераменту спортсменок, сором'язливість та відсутність цілеспрямованої системи розвитку музичальності й пластичності. Водночас більшість тренерів активно застосовує такі ефективні засоби, як спеціальні вправи на музичність, імпровізаційні завдання та хореографічну підготовку, що свідчить про усвідомлення важливості комплексного підходу.

Проведене тестування артистичних здібностей дозволило кількісно оцінити рівень розвитку ключових компонентів артистичності. За результатами Тесту 1, спрямованого на визначення вміння створювати художній образ, встановлено, що 50 % гімнасток продемонстрували середній рівень (20–30 балів), 16 % — високий рівень, тоді як 34 % спортсменок виявили недостатню сформованість окремих аспектів артистичної виразності, що свідчить про потребу в додаткових вправляннях.

Тест 2, спрямований на визначення музичності, показав значно вищий рівень підготовленості: 6 із 10 гімнасток отримали максимальні 5 балів, що свідчить про сформоване почуття ритму та здатність правильно відтворювати музичні акценти. Це означає, що музичність сама по собі не є проблемною ланкою, однак потребує інтеграції в роботу над художнім образом.

Тест 3, який оцінював хореографічну композиційність і зв'язність рухів, продемонстрував, що половина гімнасток здатні виконувати завдання на рівні високої майстерності, гармонійно поєднуючи техніку, ритм і рухову виразність. Проте 40 % спортсменок потребують додаткової корекції, зокрема щодо плавності переходів і цілісності композиції.

Підсумовуючи результати трьох тестів, можна стверджувати, що загальний рівень артистичності гімнасток віком 12–15 років є середнім із тенденцією до підвищення, що відповідає закономірностям розвитку на етапі спеціалізованої базової підготовки. Отримані дані підтверджують необхідність подальшої систематичної роботи над такими компонентами, як міміка, передача образу, пластичність і хореографічна цілісність, які формують фундамент артистичної майстерності.

РОЗДІЛ 4.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ АРТИСТИЧНОСТІ У ГІМНАСТОК

4.1. Педагогічні умови розвитку артистичності гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки

Ефективний розвиток артистичності у гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки можливий лише за наявності певних педагогічних умов, які забезпечують системність, послідовність і результативність цього процесу. Артистизм не формується стихійно — він потребує продуманого педагогічного впливу, створення відповідного середовища, узгодження технічної, музично-рухової та психологічної підготовки, а також особистісно орієнтованого підходу до спортсменок. Важливо, щоб педагогічні умови не лише сприяли формуванню зовнішньої виразності, але й забезпечували розвиток внутрішнього емоційного світу гімнасток, їх здатності розуміти зміст музичного твору і передавати художній образ у композиції.

Однією з ключових педагогічних умов є цілеспрямоване формування емоційно-естетичного досвіду спортсменок. Для цього необхідно систематично залучати гімнасток до прослуховування музичних творів різного характеру, перегляду виступів провідних спортсменок, театральних та танцювальних постановок, що розширює їхній художній кругозір і формує здатність до емоційного співпереживання. Особливу увагу слід приділяти розвитку емоційної чутливості — гімнастки повинні не лише відтворювати заданий образ, але й розуміти його внутрішній зміст, відчувати емоційний стан, який потрібно передати під час виконання.

Важливою педагогічною умовою є інтеграція музично-ритмічної, хореографічної та технічної підготовки в єдиний цілісний процес. Артистизм не може формуватися окремо від технічної бази, адже якість і впевненість рухів безпосередньо впливають на здатність спортсменки виразно

виконувати композицію. Тому тренувальні заняття мають включати вправи, спрямовані на розвиток координації, пластики, узгодженості рухів із музикою, здатності працювати з динамічними та темповими переходами. Особливої уваги потребують вправи творчого характеру: етюди, імпровізації, робота над мімікою та жестами, адже саме вони сприяють формуванню індивідуального стилю.

Ще однією педагогічною умовою є створення позитивного емоційно-психологічного клімату в групі. Атмосфера довіри, підтримки та заохочення творчості сприяє тому, що спортсменки не бояться проявляти себе, експериментувати з рухами, шукати нові образи та емоційні рішення. Психологічне напруження, надмірна критика або страх помилки пригнічують творчий потенціал і знижують якість художнього виконання. Тому тренер має використовувати педагогічно коректні способи оцінювання, акцентувати увагу на силі та унікальності кожної гімнастки, формувати впевненість у власних можливостях.

Важливо забезпечити індивідуалізацію навчально-тренувального процесу. Артистизм проявляється у кожній спортсменки по-різному і залежить від її характеру, темпераменту, музикальності, рівня емоційної відкритості. Тому тренеру доцільно визначати індивідуальні сильні сторони спортсменок, підбирати музичний матеріал відповідно до їхніх особистісних якостей, диференціювати завдання та створювати умови для максимального творчого розкриття. Індивідуалізація також передбачає адаптацію методів навчання під вікові та психологічні особливості гімнасток 12–15 років, у яких з'являється більш критичне ставлення до себе й оточення, що може впливати на виразність виконання.

Суттєвою педагогічною умовою є використання рефлексивних методів. Обговорення з гімнастками їхніх виступів, аналіз відеозаписів, самоспостереження та самооцінка сприяють формуванню усвідомленого ставлення до художньої складової композиції. Завдяки рефлексії спортсменки краще розуміють, які компоненти артистизму потребують

удосконалення, вчатьс я бачити власні сильні сторони та помилки, що сприяє більш цілеспрямованому розвитку.

Не менш важливою умовою є забезпечення системності та послідовності педагогічного впливу. Розвиток артистичності повинен проходити через усі етапи тренування — від розминки до відпрацювання композицій. Регулярне виконання вправ на ритмічність, виразність корпусу, роботу з динамікою рухів, пластичні переходи та імпрровізацію дозволяє формувати стабільні навички художнього виконання. У свою чергу, включення контрольних показових виступів, внутрішніх змагань і презентацій сприяє зміцненню артистичних умінь у реальних умовах.

Отже, педагогічні умови розвитку артистичності гімнасток поєднують у собі створення відповідного творчого середовища, емоційно-позитивного клімату, інтеграцію різних видів підготовки, індивідуалізацію навчання та системність тренувального процесу. Їх реалізація дозволяє не лише підвищити рівень художньо-виразних якостей спортсменок, а й сформувати фундамент для подальшого успішного вдосконалення композиційної та виконавської майстерності на наступних етапах підготовки.

4.2. Пропозиції та рекомендації проведення занять для розвитку артистизму в художній гімнастиці у спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки

Артистизм у художній гімнастиці є невід’ємною складовою майстерності спортсменки, що визначає не лише технічну досконалість виконання вправ, а й емоційне сприйняття виступу глядачами та суддями. На етапі спеціалізованої базової підготовки розвиток артистичності стає пріоритетним завданням тренера, оскільки саме в цей період формується здатність гімнастки передавати характер музики через рухи, міміку та пластику тіла. Особливу увагу слід приділяти спортсменкам віком 12–15 років, адже на цьому етапі поєднуються високий рівень технічної підготовки

з можливістю виражати творчі та емоційні аспекти руху, що дозволяє досягати значного рівня артистизму під час змагань.

Розвитку музичності, танцювальності та емоційної виразності сприяє добре організована музично-рухова підготовка, яка включає вправи на узгодження рухів із музичним супроводом, імпровізаційні завдання, музичні ігри та хореографічні композиції. Такі заняття сприяють формуванню ритмічного відчуття, координації, пластики, творчого мислення та здатності відтворювати характер музики і передавати образ через рухи всього тіла. Основними завданнями музично-рухової підготовки є формування музичного слуху та знань музичної грамоти, розвиток здатності слухати і аналізувати музику, навчання підбору рухів, що відповідають музичному твору, а також формування творчих навичок та імпровізаційних здібностей. Важливо поєднувати ці завдання з удосконаленням технічних навичок спортсменок, оскільки артистизм неможливий без високого рівня технічної підготовки.

Для досягнення цих завдань тренери використовують спеціальні вправи на узгодження рухів із музикою, завдання на регістри музики та темпу, творчі завдання і музичні ігри. Наприклад, висхідні мелодичні фрази відображаються підніманням рук, підйомом на півпальці або витягом корпусу, а низхідні фрази — присідом або горизонтальним рухом. Розвиток чуття регістрів музики передбачає виконання відповідних рухів для високого, середнього та низького регістрів, що допомагає спортсменкам відчувати динаміку та характер музики. При цьому темп музики має безпосередній вплив на рухи: швидкі композиції стимулюють енергійні та динамічні рухи, повільні — плавні й спокійні. Творчі завдання та імпровізації дозволяють спортсменкам проявляти індивідуальність, а музичні ігри та колективні вправи формують ритмічність, координацію та взаємодію у групі.

Особливу увагу слід приділяти розвитку артистичності за основними критеріями оцінки, визначеними правилами художньої гімнастики. Розвиток образності передбачає використання тематичних імпровізацій, образних ігор та творчих завдань, а також відеоаналізу виступів для формування

усвідомленого художнього образу. Рухова виразність формується через вправи на реєстри та плавність рухів, роботу над деталями пластики та повторювані імпровізаційні завдання. Емоційна виразність розвивається за допомогою вправ на відчуття темпу та характеру музики, підбору творів із яскраво вираженою емоційною палітрою, а також через відтворення настрою музики через міміку та рухи. Музичність спортсменок удосконалюється через завдання на узгодження рухів із ритмом, темпом та динамікою композиції, освоєння складних ритмічних фігур та розвиток здатності відчувати акценти та паузи. Танцювальність формуються під час уроків хореографії, освоєння класичних, народно-характерних та сучасних танцювальних елементів, поєднання танцювальних і гімнастичних вправ і участі у показових виступах. Віртуозність спортсменок забезпечується роботою над технічно складними елементами з одночасним розвитком артистичності, включенням імпровізаційних елементів та контролем точності виконання рухів разом із пластикою та мімікою.

Тренувальний процес рекомендується будувати таким чином, щоб підготовча частина включала розминку під музику та ритмічні вправи, основна частина була присвячена виконанню безпредметних та предметних елементів, імпровізаційним завданням та творчим композиціям, а заключна частина — роботі над деталями пластики і міміки, обговоренню результатів і рефлексії. Систематичне поєднання технічних і артистичних завдань у кожному тренуванні, використання творчих та імпровізаційних вправ для розвитку фантазії та образності, активне застосування музичного супроводу та позитивний психологічний клімат є основними умовами формування високого рівня артистизму.

Особливості розвитку спортсменок 12–15 років полягають у тому, що цей вік є перехідним від базової технічної підготовки до змагальної діяльності, і тому тренер повинен приділяти увагу одночасному удосконаленню техніки та артистичності. На цьому етапі виникає закономірне протиріччя: зі зростанням технічної майстерності часто

спостерігається зниження рівня емоційності. Тренеру важливо створювати умови для того, щоб гімнастка могла відчувати музику, слухати її та одночасно виконувати технічні елементи, зберігаючи виразність і образність. Для контролю за рівнем артистичності рекомендується застосовувати експертну оцінку імпровізацій під музику, відеоаналіз, самоспостереження та порівняння виступів на різних етапах підготовки.

Таким чином, системний розвиток артистичності у спортсменок 12–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки передбачає поєднання музично-рухової, хореографічної, технічної та композиційно-виконавської підготовки. Використання комплексних вправ, творчих завдань, імпровізацій та регулярного контролю результатів дозволяє формувати високий рівень артистизму та забезпечує готовність спортсменок до успішних виступів на змаганнях. Систематична робота над образністю, руховою та емоційною виразністю, музичністю, танцювальністю та віртуозністю забезпечує гармонійний розвиток гімнасток та їхню конкурентоспроможність у спортивних програмах.

4.3 Завдання ,засоби та форми музично-рухової підготовки, що рекомендуються для застосування в тренувальному процесі для гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Розвитку музичності, танцювальності, виразності сприяє добре організована музично-рухова підготовка. Значення музично-ритмічних рухів у тому, що: збагачують емоційний світ котрі займаються і розвивають музичні і пізнавальні здібності; виховують активність, дисциплінованість, почуття колективізму; сприяють фізичному вдосконаленню організму.

Виділяють такі завдання, засоби та форми організації музично-рухової підготовки: Завдання:

- познайомити тих, хто займається з елементами музичної грамоти;

- навчити тих, хто займається, розуміти музику, розрізняти засоби музичної виразності, виконувати рухи відповідно до музики;

- навчити тих, хто займається підбирати найбільш відповідні музиці руху, втілювати засобами гімнастики задум композитора, створювати музично-руховий образ.

Засоби:

- теоретичні засади музичної грамоти;
- спеціальні вправи на узгодження рухів з музикою;
- творчі завдання та імпровізація;
- музичні ігри.

Форми:

- спеціальні теоретичні заняття у поєднанні та з програванням музичного матеріалу;

- практичні завдання на зв'язок рухів з музикою або окремими засобами музичної виразності, які доцільно давати в першій або останній частині навчально-тренувального заняття;

- музичні ігри (на початкових етапах підготовки);

- прослуховування та розбір музичного твору, звертаючи увагу на творчість композитора. Засоби музичної виразності та елементи музичної грамоти, з подальшою творчою імпровізацією – для середніх та старших гімнасток.

Для вдосконалення навички узгодження рухів із музикою можна використовувати такі рухові завдання:

- висхідну лінію мелодії позначити підніманням рук, голови, підніманням на півпальці; низхідну лінію – опусканням голови, рук, присідом, горизонтальну – рухом голови, рук, кроком праворуч і ліворуч;

- Завдання на узгодження рухів з регістром;

- Високий регістр - руху пензлем, середній - всією рукою, низький - похитування розслабленими руками;

- Високий регістр - ходьба на півпальцях, середній - звичайний спортивний крок, низький - широкий крок (випадами);

– темп музики дуже тісно пов'язаний з її характером та змістом. Сумна музика зазвичай виконується в повільному темпі, весела - в швидкому і т. д. Довільно змінювати швидкість музичного твору не можна, так як це тягне зміну його характеру і змісту.

Особливу увагу тренерам необхідно звернути на вік спортсменок. Залежно від вікового розвитку, характер музично-ритмічної діяльності дітей змінюється.

У дитинстві дитина з радістю бігає, стрибає, танцює. У ці роки у дітей необхідно розвивати емоційну чуйність на музику, здатність слухати її, запам'ятовувати і виконувати пов'язані з музикою рухи, показані тренером і пісні, що узгоджуються зі словами. Діти здатні освоювати та виконувати рухи самостійно. Але ці рухи ще недостатньо скоординовані, діти погано орієнтуються у просторі, насилу входять у колективні дії. Вони вчаться рухатися відповідно до яскраво контрастного характеру музики, у повільному та швидкому темпі, здатні реагувати на початок та закінчення звучання музики та виконувати найпростіші рухи. Також, діти повинні вміти пізнавати знайомі мелодії, розрізняти найяскравіші засоби музичної виразності, визначати характер музики. У них диференціюються слухові відчуття, вони рухаються ритмічніше, узгодженіше з характером музики, починають і припиняють рухи відповідно до початку та закінчення звучання музики, виконують різноманітніші рухи. Гімнастки вже здатні виразно і ритмічно рухатися, виявляючи у рухах свою індивідуальність. Вони повинні вміти відчувати метричну частку і, спочатку в хлопках, а потім у рухах, виконувати нескладний ритмічний малюнок, опановувати танцювальні рухи.

Згодом, у віці 10-15 років, з'являється технічна підготовка – це процес формування техніки рухів та вдосконалення її до можливо високого ступеня. У процесі технічної підготовки вирішуються завдання щодо набуття необхідних для успішної змагальної діяльності знань, рухових умінь та рухових навичок.

Технічна підготовленість - це сукупність технічних умінь навичок та ступінь володіння ними.

До компонентів технічної підготовки належать:

- безпредметна підготовка – процес формування техніки рухів тіла; розрізняють специфічну, рівноважну, поворотну, стрибкову, партерну, акробатичну та танцювальну види підготовки;
- предметна підготовка – процес формування техніки руху із предметами. Виділяють: балансову, обертальну, перекатну, кидкову та маніпуляційну види підготовки;
- хореографічна підготовка – це процес навчання техніки хореографічних рухів, елементів чотирьох танцювальних систем:
 - 1) класичного, історико-побутового, народно-характерного та сучасного танцю;
 - 2) музично-рухова підготовка – освоєння елементів музичної грамоти, формування умінь чути, розуміти та співпереживати музику,
 - 3) виконувати рухи відповідно до музики та знаходити найбільш відповідні музиці руху;
 - 4) композиційно-виконавська підготовка – це складання та вдосконалення змагальних програм, техніки їх виконання, формування віртуозності та артистизму.

Процес розвитку артистичності гімнасток на етапі початкової та спеціалізованої підготовки має свої специфічні особливості:

- до роботи з дітьми (особливо початковому етапі занять художньої гімнастикою) доцільно давати завдання імпровізацію під характерну музику;
- рекомендується використовувати відому музику, тому що при її звучанні у дитини виникає асоціація, яку вона втілює без допомоги мови, а лише мімікою, пластикою (переважно руками). Рухи ногами можуть «професійно» відставати від емоційного стану дитини, викликаного характером даної музики, що пов'язано з низьким рівнем технічної підготовленості;
- У спортсменок старшого віку виникає протиріччя: зі зростанням рівня технічної підготовленості часто знижується рівень емоційності. Гімнастка переважно думає про техніку, гірше слухає музику та не «включає» емоції.

Для контролю за рівнем розвитку артистичності юних гімнасток рекомендується використовувати експертну оцінку імпровізацій дітей протягом однієї хвилини під конкретну музику.

Діти 8-10 років, котрі займаються художньою гімнастикою, спостерігається пряма залежність між показниками «образність» і «емоційна виразність», що свідчить сильна позитивна кореляція. Між показниками «рухова виразність» – «емоційна виразність» та «образність» існує позитивний кореляційний зв'язок, проте він менш сильний.

У гімнасток 12-15 років спостерігається сильна позитивна кореляція між показниками "образність" "емоційна виразність". А між показниками «емоційна виразність» та «рухова виразність» коефіцієнт кореляції зменшується та спостерігається середній взаємозв'язок.

Узагальнення вищевикладеного матеріалу дозволяє зробити висновок про те, що «артистичність» – це природна якість, яка досить важко подається розвитку у процесі навчально-тренувальних занять гімнасток. Тому на етапі відбору дітей у художню гімнастику поряд з фізичними якостями та антропометричними даними необхідно визначати рівень їх емоційності, від якої багато в чому залежить прояв артистичності під час виконання вправ.

Можна стверджувати, що з раннього віку (тобто з початку занять художньою гімнастикою) виникає доцільність у систематичних заняттях над артистичністю з підтримки високого рівня на подальших етапах підготовки спортсменок. Для цього доцільно застосовувати специфічні засоби, що сприяють розкриттю артистичного потенціалу гімнасток.

Основними критеріями артистичності гімнасток:

- а) образність;
- б) рухова виразність;
- в) емоційна виразність;
- г) музичність;
- д) танцювальність;
- е) віртуозність тощо.

Можна запропонувати різні способи покращення виразності рухів та артистичності. Основні з них: розминка за допомогою ритмічної гімнастики під музику, урок хореографії, урок пластики, танець – імпровізація під різну музику, «образні» ігри, участь у показових виступах, а також: заняття у залі з дзеркалами, часте проведення показових уроків та моделювання змагань, вибір музичного супроводу тренером, з урахуванням переваг гімнасток та їх думки щодо обраної музики. Важливим є і позитивний настрій тренером гімнасток на кожне заняття для кращого засвоєння нових знань.

Поліпшення виразності рухів у групових вправах з художньої гімнастики слід розпочинати у віці 8-10 років.

Найбільш доцільно розвивати виразність рухів у підготовчому та відновлювальному періодах тренувального процесу.

Частина заняття, у якій краще розвивати виразність рухів у групових вправах, це підготовча та основна.

Кількість часу, необхідного приділяти процес розвитку виразності рухів, має становити щонайменше 60 хвилин кожному тренуванню.

Найчастіше використовувані методи, якими користуються більшість тренерів – фахівців, у розвиток такої якості, як виразність, це наочний метод і метод слова.

Висновок до розділу 4

На основі проведеного дослідження були розроблені конкретні пропозиції та рекомендації для тренерів щодо організації навчально-тренувального процесу, які включають застосування музично-рухових та хореографічних вправ, систематичну роботу над технічними елементами, а також використання творчих та імпровізаційних завдань. Рекомендації дозволяють не лише підвищити рівень артистизму, а й сприяють всебічному розвитку спортсменок, формуванню впевненості у власних силах та творчого підходу до виконання програм.

Практичні аспекти розвитку артистичності у гімнасток на етапі базової підготовки свідчать про те, що формування цього компонента є

цілеспрямованим і багатофакторним процесом, який потребує системної педагогічної організації, послідовності та індивідуального підходу. Ефективність роботи значною мірою залежить від створення оптимальних педагогічних умов: сприятливого емоційного середовища, мотиваційної підтримки, наявності чітко структурованої методики, а також тісної взаємодії між тренером, спортсменкою та її найближчим соціальним оточенням.

У процесі розвитку артистичності важливу роль відіграють спеціальні вправи, спрямовані на формування міміки, жестової виразності, пластичності, а також розвиток музично-рухових навичок. Використання інноваційних засобів — відеоаналізу, інтерактивних тренувальних методик, елементів акторської і танцювальної підготовки — значно розширює можливості тренувального процесу та забезпечує більш глибоке засвоєння емоційно-образного змісту композицій.

Проведений аналіз підтверджує, що систематичність роботи, її емоційно-позитивний характер, а також орієнтація на творчий розвиток спортсменок забезпечують поступове підвищення рівня їх артистичної майстерності. Практичні підходи, описані у розділі, можуть бути ефективно інтегровані у тренувальний процес юних гімнасток і забезпечити гармонійний розвиток як технічної, так і художньо-виражальної складової їхньої підготовки.

ВИСНОВОК

1. Артистизм у гімнастиці – це комплексна якість, що включає образність, рухову та емоційну виразність, музичність, танцювальність і віртуозність. Встановлено, що розвиток цих якостей неможливий без систематичної музично-рухової та хореографічної підготовки, а також без поєднання технічної майстерності з творчим вираженням під час виконання вправ. Особливе значення має використання музики як засобу формування емоційного та художнього сприйняття руху, а також танцювальних елементів, що допомагають спортсменкам створювати цілісні образи та передавати характер композиції.

2. Практичне дослідження підтвердило, що систематична робота з гімнастками 12–15 років із використанням музично-рухових вправ, імпровізаційних завдань, хореографічних композицій і тематичних ігор сприяє значному підвищенню рівня артистичності. Було визначено, що саме на цьому етапі підготовки формується баланс між технічним володінням елементами та здатністю виражати творчість і емоції, що є надзвичайно важливим для досягнення високих оцінок за критеріями артистизму на змаганнях.

3. Опитування педагогів, педагогічні спостереження переконують, оптимальним терміном початку спеціалізації молодих спортсменок в художній гімнастиці є вік 5 - 7 років. Основне завдання, яке вирішується у процесі занять гімнастикою, полягає у забезпеченні дедалі тіснішого взаємозв'язку рухів дівчаток із музикою і хореографічним чином. Поряд із суб'єктивними оцінками краси рухів існують об'єктивні ознаки, що характеризують естетичну майстерність гімнасток.

4. Розроблені рекомендації передбачають комплексний підхід до занять: поєднання музично-рухової та хореографічної підготовки, удосконалення технічних елементів, формування композиційно-виконавських навичок та систематичне включення творчих завдань і імпровізацій. Особлива увага приділяється розвитку таких компонентів

артистизму, як образність, рухова та емоційна виразність, музичність, танцювальність і віртуозність, через вправи, що дозволяють спортсменкам розкривати індивідуальні творчі здібності, проявляти фантазію і одночасно виконувати технічні елементи на високому рівні.

5. Контроль та оцінка рівня артистичності повинні проводитися системно, із використанням експертної оцінки, відеоаналізу та самостереження спортсменок. Такий підхід дозволяє виявляти прогалини у розвитку художньо-виразних якостей і своєчасно коригувати навчально-тренувальний процес. Важливим є створення позитивного психологічного клімату на заняттях, який мотивує гімнасток до самовираження, заохочує до експериментів із рухом і формує упевненість у власних здібностях.

6. Розвиток артистичності у спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки є системним процесом, що потребує планомірного поєднання технічної та художньої підготовки. Впровадження запропонованих методичних рекомендацій забезпечує формування високого рівня артистизму, розвиток музичності, танцювальності, виразності рухів та здатності до створення творчих образів. Отже, застосування комплексного підходу сприяє не лише підвищенню результативності виступів на змаганнях, а й формуванню гармонійно розвиненої особистості спортсменки, яка здатна поєднувати технічну досконалість із творчою самореалізацією та емоційним вираженням у спорті.

7. Систематична робота над розвитком артистизму з раннього етапу підготовки і до етапу спеціалізованої базової підготовки є важливою умовою підвищення конкурентоспроможності спортсменок і формування високого рівня художньо-виразних якостей, що сприятиме успішним виступам у майбутньому та розвитку особистісного потенціалу кожної гімнастки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Fédération Internationale de Gymnastique. FIG - Homepage. URL: <https://www.gymnastics.sport/site/> (date of access: 10.12.2025).
2. Mullagildina A., Bilenka I., Kobelieva N. Influence of musical-rhythmic means education on the level of development of artistic athletes 6–8 years in rhythmic gymnastics. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. 2018. No. 5(67). P. 65–69.
3. Olga A., Varvara P. The importance of dance training for beginners in rhythmic gymnastics. *MOJ Sports Medicine*. 2024. Vol. 7, no. 2. P. 81–84.
4. Physical Activity in the Water Accompanied by Music / A. Kwaśna et al. *Polish Hyperbaric Research*. 2016. Vol. 57, no. 4. P. 55–60. 71. Rhythmic Gymnastics World Championships Results & Medalists • USA Gymnastics. USA Gymnastics. URL: <https://usagym.org/history/rhythmic-worldsresults/> (date of access: 10.12.2025).
5. World Rhythmic Gymnastics Federation. FIG - Homepage. URL: <https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=4> (date of access: 10.12.2025).
6. Андреева Р.І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток-художниць. *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць*, 2009. С. 6-9.
7. Артем'єва Г.П., Мошенська Т.В. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4 (65). С. 32–36.
8. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : Навчальний посібник для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. 236 с. 4.
9. Біленька І. Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. 126 с.

10. Бойко А.Б., Токар Т.В., Сосіна В.Ю. Програма розвитку виразності та артистизму у спортсменів 10-12 років, які займаються техніко-естетичними видами спорту. Львів : Видавничий дім «Гельветика» 2023 р.

11. Васильєва Л. Аналіз комбінацій танцювальних кроків, які використовуються гімнастками-художницями в композиціях із предметами / Л. Васильєва, Ю. Борисова // Молода спортивна наука України : збірник 46 наукових праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа; МОНУ, ЛДУФК. – Львів, 2014. – Вип. 18, Т. 1. – С. 35–41.

12. Васильєва Л. В. Розвиток гнучкості з урахуванням моторного профілю асиметрії рухів та технічної підготовленості гімнасток 6-13 років / Л. В. Васильєва, Ю. Ю. Борисова // Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць / ред. М. В. Маліков ; Запорізький національний університет. – Запоріжжя, 2012. – No 1(7): Фізичне виховання та спорт. – С. 205–21.

13. Власюк О.О., Пуздря Т.В. Общие основы теории ритмики и хореографии. Методичні рекомендації для студентів інститутів фізкультури. Дніпропетровськ, 2010. – 28 с.

14. Войнаровська Г., Войнаровська Н., Чеханюк Л. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк: Видво Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2014. 2 (26). С.70-72.

15. Габрильчук І. Тактичні рішення висококваліфікованих спортсменок як чинник результативності змагальної діяльності у художній гімнастиці / І. Габрильчук, А. Передерій // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – No 2. – С. 32–37.

16. Гімнастична термінологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю. М. Салямін, І. А. 47 Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – Київ: Олімпійська література, 2010. – 144 с.

17. Голенкова Ю., Санжарова Н., Філон К., Вплив засобів психологічної підготовки на виконання кидкових вправ з предметами юними

гімнастками. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, 2022 р.

18. Дейнеко А.Х., Шевчук О.К. (2021). Теоретичні аспекти технічної підготовки гімнасток у вправах з булавами. Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки: матеріали науково-практичної конференції. – 193 Херсон: Видавництво «Молодий вчений». С. 185-188.

19. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О. Ц. Демінський. – Київ : Вища шк., – 2001. – 242 с.

20. Дерюгіна І.І. "На Олімпіаді був фурор маленької, тендітної, але неймовірно сміливої Таї Онофрійчук". URL:<https://ua.tribuna.com/uk/blogs/shcherbakov/3123054-iryna-deryuhina-naolimpiadi-buv-furor-malenkoyi-tenditnoyi-al/> (дата звернення 30.11.2024).

21. Добряк, О. О., Андрєєва, Н. О., & Салямін, Ю. М. (2022). Робоча програма навчальної дисципліни "Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту (гімнастика художня)". Київ: НУФВСУ. 70 с.

22. Долбишев Н. Основні закономірності вдосконалення технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту: Дніпро, 2017. 10 с.

23. Заплатинська О. Удосконалення системи підготовки гімнастокхудожниць згідно із сучасними правилами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць № 2, 2012. 284-286 с.

24. Іващенко О. В. Вікова динаміка функціональної, ко- ординаційної й силової підготовленості дівчат 8—9 класів / О. В. Іващенко, Т. В. Карпунець, Ю. В. Крінін // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — No 1. — С. 34-42.

25. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Укр. спорт. асоц., 1992. – 270 с.

26. Коваленко Я. О. Аналіз індивідуальної програми художніх гімнасток у Ріо-де-Жанейро 2016 / Я. О. Коваленко, В. М. Болобан // Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції (24-25 травня 2017 року). – Київ, 2017. – С. 106–108.

27. Коваленко Я. Побудова змагальних композицій групових вправ у художній гімнастиці / Я.Коваленко, В. Болобан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2017.- № 1. – С. 20 – 23.

28. Коваленко, Я. О. (2019). Побудова змагальних композицій в художній гімнастиці на основі вдосконалення сенсомоторної координації: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Київ: НУФВСУ. 21 с.

29. Кожанова О. С. Використання методологічного підходу при відборі спортсменок в команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням фактору сумісності / О.С. Кожанова, Т.В. Нестерова, Н.П. Гнутова, та ін. //та Медико-Біологічні проблеми Фізичного Виховання і Спорту, 2015. - N 4. – С. 27 – 32.

30. Кочубей, А. О. (2023). Розвиток сучасної хореографії в Україні: від етапу становлення до сьогодення: курсова робота / Тренерський факультет НУФВСУ, Кафедра хореографії і танцювальних видів спорту. Київ: НУФВСУ. 33 с.

31. Кравчук Т.М. Методика розвитку здібності до збереження рівноваги у дітей середнього шкільного віку засобами художньої гімнастики / Т.М.Кравчук, Т.В. Литовко, В.Б. Спужак // Педагогіка, психологія та медикоза ред. Єрмакова С.С. — Харків: ХДАДМ, 2011. № 12.

32. Кравчук Т.М. Моделювання процесу фізичної підготовки студенток факультету дошкільної освіти / Т.М. Кравчук, Н.М. Санжарова, Ю.В. Голенкова // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: Матеріали XI Міжнародної наукової конференції 12 травня 2015 року, м.Львів- Харків) / Львів. держ. ун-т фіз. культури, Харк. нац. пед. ун-т ім.Г.С.Сковороди. — Харків: «ОВС», 2015. — С. 65-68.

33. Кравчук Т.М., Зеленська Є.І. Засоби розвитку виразності рухів у юних спортсменів, що займаються складнокоординаційними видами спорту. ДУХОВНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ І НАВЧАННЯ МОЛОДІ В ХХІ СТОЛІТТІ Міжнародний періодичний збірник наукових праць за загальною редакцією проф. В. П. Бабича, проф. Л. С. Рибалко, проф. Штефан Л. А. Випуск 3. 2021. С.113-117.

34. Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В. Виховання рухово-пластичної виразності на етапі спеціалізованої базової підготовки в художній гімнастиці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №12. 2010. С.65-67

35. Кутек Т. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ. Житомирський державний університет імені Івана Франка. С. 80-86.

36. Лисенко Л. Вплив умов діяльності на ефективність навчання руховим діям в художній гімнастиці / Л. Лисенко // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей аспірантів галузі фіз. культури та спорту: Періодичне видання / Львівський ДІФК. – Львів, 2000. – Вип. 4. – С. 248–249.

37. Лисенко Л. Л. Методичний підхід до навчання руховим діям в художній гімнастиці /Л.Л.Лисенко //Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / державний педагогічний університет ім. Т.Г.Шевченка Чернігівський. – Чернігів, 2006. – Вип. 35. – С. 146–150.

38. Литовко Т. В. Аналіз структурних характеристик композицій в художній гімнастиці в Олімпійських іграх - 96 / Т. В. Литовко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірка наукових праць / ред. С. С. Єрмаков; ХХІІІ. – Харків, 1998. – No 1. – С. 19–21

39. Литовко Т. В. Ефективність комп'ютерної діагностики при створенні композиції в сучасній художественій гімнастиці /Т.В.Литовко //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання

і спорту : збірка наукових статей / за ред. С. С. Єрмакова; ХДАДМ (ХХІІІ). – Харків, 1999. – № 9. – С. 38–41.

40. Мірошніченко Т. Методика постановки сучасних композицій групових вправ у художній гімнастиці / Т. Мірошніченко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2001. – № 4. – С. 11–13.

41. Мовчан, А. Л. (2023). Методи роботи в танцювальному колективі та їх вплив на дітей: курсова робота / Тренерський факультет НУФВСУ, Кафедра хореографії і танцювальних видів спорту. Київ: НУФВСУ. 39 с.

42. Нестерова Т. В. Техніка рухових взаємодій у групових вправ художньої гімнастики. Наука у олімпійському спорті. К.: Олімп. літ. 2000. № 2. С. 31-39.

43. Омел'янчик-Зюркалова О.О. Хореографічна підготовленість гімнасток, як складова частина технічної підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014. Вип. 118. Том IV. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. С. 146–151.

44. Орєєва С. В., Хачатрян В. В., Турчина Н. І. Вплив хореографії на формування особистості. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XIV Міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І. І. Вржеснєвського. Київ: НАУ, 2019. С. 63-65 с

45. Отич О. Розвиток творчої індивідуальності особистості засобами хореографічного мистецтва. 2010. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/OD/2010_2/10OO_MZHM.pdf.

46. Пермінова, М. А. (2022). Формування виразності у юних спортсменок на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці: кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра (спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Олімпійський спорт і освіта»). Київ: НУФВСУ. 75 с.

47. Правила з художньої гімнастики (FIG) 2025-2028 р.

48. Правила суддівства з художньої гімнастики 2022-2024 р. / Виконавчий комітет ФІЖ, Міжнародна федерація гімнастики. 2021. 241 с.

49. Ревунова А.Б. Емоційна виразність та її вплив на успішність змагальної діяльності в художній гімнастиці. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle>.

50. Руда Г. Музично-ритмічні рухи як ефективний засіб розвитку музичних здібностей учнів початкової школи / Г. Руда // Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти. 2017. Вип. 6. С. 76-82.

51. Рябченко О. Застосування елементів хореографії в тренувальному процесі спортсменок-початківців для успішного освоєння програм з художньої гімнастики. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. 3(83). С. 88-94. doi:10.15391/sns.v.2021- 3.013

52. Савитська Н.О. Музика і ритмічні рухи: Методичні матеріали до курсу музична ритміка. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2009. 67 с.

53. Сосіна В. Шляхи вдосконалення виразності рухів як складової виконавчої майстерності спортсменів у видах спорту зі складною координацією Вісник Львівського університету. 2014. Вип. 14. С. 155–159.

54. Сосіна В., Бойко А., Токар Т. Програма розвитку виразності та артистизму у спортсменів 10-12 років, які займаються техніко-естетичними видами спорту. *Olimpicus* // наук. журнал, Державний заклад «Південноукраїнський нац. пед. університет ім. К Д. Ушинського, №2(2023) С. 53-60.

55. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. 280 с.

56. Споришев В. В. Естетична гімнастика: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорту. шкіл. / В. В. Споришев, І. П. Гутник, М. А. Прибутна, Л. В. Падалка, Н. В. Цюкало. - Київ: Федерація естетичної гімнастики України, 2008. - 48 с

57. Титович А.О. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів. СумДПУ: Суми, 2020. 168 с 8. Ковальчук Н.М. (2013). Розвиток фізичних якостей у гімнасток: Методичні рекомендації. Вежа-Друк: Луцьк. 84 с

58. Хіменес Х. Р. ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: Львів, 2015. 25 с.

59. Худолій О.М. Теоретико – методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7 – 13 років/ О.М. Худолій: Автореф. дис. ... доктора наук з фіз.. вих. і спорту. – Київ, 2011. – 44 с.

60. Шандаренко Т. Особливості використання вправ художньої гімнастики у процесі фізичного виховання студенток / Тамара Шандаренко, В. Спужак, С. Безпала // Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх і вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи: IV Всеукраїнська студентська науково-практична конференція (Полтава, 2013 р.) / ред. Т. В. Жалій, О. О. Момот, О. В. Ковалів [та ін.] ; Полтавський НПУ ім. В.Г. Короленка. – Полтава, 2013. – С. 105–109.

61. Шевчук И. А. Пути повышения эффективности методики обучения юных спортсменок технике упражнений с предметами в художественной гимнастике / И. А. Шевчук, Т. В. Нестерова // Олімпійський спорт і спорт для всіх: 14 міжнародний науковий конгрес, присвячується 80-річчю НУФВСУ (Київ, 5-8 жовтня 2010 р.) : тези доповідей / відповідальний за випуск В. О. Кашуба ; НУФВСУ. – Київ, 2010. – С. 192

62. Шинкарук О. А., Сиваш І. С. Художня гімнастика: відбір та орієнтація підготовки спортсменок у групових вправах: монографія. К.: Олімп. літ., 2016. 120 с. Правила змагань із естетичної гімнастики. Федерація естетичної гімнастики України -Київ: ФЕГ України, 2016. - 41 с.

63. Шинкарук О., Дутчак М., Ю. Павленко. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. Спорт. вісн. Придніпров'я. 2013. № 1. С. 82–86.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Прошу Вас надати інформацію щодо Вашого тренерського досвіду спортивного навчання і виховання юних спортсменок в художній гімнастиці. Результати опитування з даної анкети будуть використані для написання кваліфікаційної роботи Пилипенко Анни Ярославівни , студентки НУФВСУ на тему: « *Розвиток артистизму в гімнастиці художній у спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки*».

П.І.Б. _____

Вік _____

Освіта _____

Спеціальність _____

Стаж роботи _____

Кількість спортсменок у групі _____

Анкетування:

1. Скажіть будь ласка, як багато часу ви приділяєте для розвитку артистизму у ваших вихованців?

А)раз на місяць

Б) один раз на тиждень

В) кожне тренування(певний проміжок часу)

Г) не приділяю увагу

Д)приділяю ,коли є час

Е) свій варіант _____

2. На вашу думку ,у якому віці необхідно починати розвивати артистичні здібності у гімнасток?

- А)5-6 років
- Б) 6-7 років
- В)8-10років
- Г)11-13 років
- Д)14 і старше
- Е) не вважаю це потрібним

3. Наскільки, на Вашу думку, рівень артистичності у спортсменок впливає на результати виступів?

- А) значно
- Б) помірно
- В) малозначущо
- Г) не впливає

4. Розташуйте в порядку спадання значущості компоненти ,які на вашу думку впливають на оцінювання артистизму?

- А)почуття темпоритму
- Б)співвідношення музичного супроводу з рухами гімнастки
- В)емоції ,які виражає гімнастка на килимі
- Г)стабільність виконання вправ складності тіла(BD,AD)
- Д)виконання танцювальних доріжок
- Е)співвідношення хвиль тіла на певні акценти музики
- Є) переміщення гімнастки з урахуванням всього змагального килиму
- Ж) логічно послідовна побудова композиції;

Відповідь: _____

5. На Вашу думку ,які помилки бригади оцінювання А найчастіше гімнастки виконують під час змагань? (можна вибрати декілька відповідей)

- А)Недостатня емоційність
- Б)Немає виразності характеру музичної композиції
- В)Немає логічної послідовності
- Г)Не правильне співвідношення рухів гімнастки з музикою
- Д)Танцювальні доріжки не зараховані ,або зовсім відсутні
- Е) Недостатня експресія тіла
- Є)Відсутність динамічних змін у вправі
- Ж) Відсутність єдності між музикою та рухами гімнастки
- З)Не повне використання змагального килиму
- И)Відсутність відчуття ритму

6. Як ви вважаєте, яка причина того ,що більшість гімнасток не артистичні?

- А)особливість характеру(замкнутість, соромязливість)
- Б) недостатньо часу приділено розвитку артистизму на тренуваннях
- В) тренери не мають можливості розвивати гімнасток в напрямку артистизму через брак часу
- Г) тренери не вважають за потрібне розвиватися в артистичному плані, надаючи перевагу відпрацьовуванню складності тіла та предмету
- Д) гімнастки не розуміють завдання ,які їм задає тренер

Е) гімнастки не можуть виразити емоції, через відсутність почуття музики

7. Скажіть будь ласка за допомогою яких компонентів (методів) ви розвиваєте артистичні здібності у гімнасток(можна обрати декілька відповідей)

А) перегляд балету та театральних вистав

Б) розбір артистичності на прикладі відомих гімнасток

В)хореографічний урок

Г)спеціальні вправи на розвиток музичного слуху та розпізнавання характеру музики

Д) самостійні завдання(створення танцювальних доріжок та комбінацій в певному стилі,відтворення певного танцю в іншому стилі і т.д)

Е) ігровий метод (ігри із застосуванням музичного супровіду та для покращення вираження емоцій)

Є) заняття з театральним викладачем

Ж) свій варіант _____

8.Які методично-психологічні вказівки для розвитку артистичності тренер або хореограф повинен розвивати/навчати в процесі тренування?(можна вибрати декілька відповідей)

А) збереження образу

Б) правильна логічна послідовність кожного базового елементу

В) підкреслення темпоритму композиції

Г) розкриття характеру музичної композиції

Д) навчання емоційності через міміку обличчя

Е) імпровізація ,яка розкриває цілісність композиції

Є) свій варіант _____

9. Яким напрямом у музиці ви надасте перевагу для складання методики занять гімнастики?

А) класична

Б) музика з мультфільмів

В) сучасна

Г) рок

Д) опера

Е) реп

Є) народна

Ж) не використовую музику

З) свій варіант _____

10. Розташуйте в порядку спадання значущості, які спеціальні рухові завдання, на вашу думку, допомагають краще зрозуміти зміст музики та висловити його у русі?

А) самотійна імпровізація

Б) завдання на відтворювання характеру музики

В) завдання на повторювання ритму тренера

Г) підбирання музики за заданими настроєм

Д) відтворювання заданої історії за допомогою танцю

Е) вміння показати динамічні зміни в музиці за допомогою рухів

Є) власний варіант _____

ДОДАТОК Б

Тест 1. На артистичність із нахилом, що визначає показники виразності рухів.

Включаються музичні фрагменти, дівчаткам необхідно зобразити будь-який образ, що відповідає характеру музики.

Механізми створення виразних рухів у процесі музично-рухового виховання

Відтворюваний образ героя заняття	Характеристики музики	Характеристики виразних рухів
Позитивний, доброзичливий герой, з веселим, безжурним характером	Віртуозна, жвава, легка музика. Мажорне забарвлення звучання, середній та швидкий темп, веселий характер музики.	Фізичні вправи. Середньо та дрібноамплітудні рухи: нахили, напівприсідання, махи руками та ногами, вправи в парах, танцювальні рухи, вправи з предметами. Характеристика рухів: рівномірні за амплітудою, з утриманням розслабленого м'язового тону, циклічні та ациклічні. Міміка: посмішка; веселий вираз обличчя
Позитивний герой, сильний, життєлюбний, мудрий	Спокійна, розмірена музика. Мажорне забарвлення звучання, середній та повільний темп, що заспокоює характер музики.	Фізичні вправи. Неамплітудні рухи: нахили, помахи руками; статичні утримання поз розтяжки, утримання рівноваги у статиці та динаміці, вправи на розслаблення. Характеристика рухів: плавні, спокійні, повільні з утриманням розслабленого м'язового тону. Міміка: розслаблений, спокійний вираз обличчя
Негативний герой, з холодним серцем, прагматизмом дій. Позитивний образ із героїчною	Гучна музика. Висхідна мелодія, мінорне забарвлення звучання, швидкий, повільний, змішаний темп. Характер музики – напружено-драматична, схвилювана,	фізичні вправи. Високоамплітудні рухи: махи руками та ногами, повороти з розведенням рук, вистрибування з присіду, зістрибування з височини, підкидання предметів, рухи з акцентованим закінченням. Характеристика рухів: незграбні,

поведінкою, сміливий і цілеспрямований	пристрасна, героїчна	різкі, строго- регламентовані, з утриманням напруги м'язового тонусу. Міміка: зрушені брови, зосередженість виразу, жорсткий погляд, напруженість виразу обличчя.
Ліричний герой, невпевнений, боязкий	Міnorне забарвлення звучання, повільний темп, спадаюча мелодія, зворушливий, чуттєвий характер музики.	Фізичні вправи. Амплітудні рухи: глибокі поклони, м'які присідання, похитування корпусом, рухи, що переходять з одного в інше без чіткої регламентації початку та закінчення. Характеристика рухів: плавні, спокійні, повільні з утриманням розслабленого м'язового тонусу. Міміка: зрушені або підняті брови, розслабленість виразу обличчя, опущений погляд

ДОДАТОК В**Тест 2. На музичність**

1. Прослухати музичний уривок, сильні частки позначити хлопками, слабкі – пропустити, потім сильні частки – гучні хлопки, на слабкі – тихі хлопки.

2. Прослухати музичний уривок, сильні частки позначити кроком, слабкі – стояти, потім сильні частки – енергійний крок, на слабкі – спокійний.

3. Прослухати музику, на сильну частку – енергійний крок, відбивши м'яча, на слабкі – спокійні. На сильну частку – високий стрибок через скакалку, на слабкі – низькі.

4. Розучити та виконати під музику тактування та диригентський жест. Тактування на 4/4: в. п. – руки вгору, 1 – руки вниз, 2 – руки навхрест перед грудьми, 3 – руки убік, 4 – в. п. На 3/4 пропускається рахунок 2, на 2/4 пропускаються рахунки 2 та 3, 5.

5. Ходьба з тактуванням відповідно до музики.

6. Ходьба з тактуванням на 4/4 різними тривалостями: цілими (1 крок на 4 рахунки), половинними (1 крок на 2 рахунки), чвертями (1 крок на 1 рахунок) та восьмими (2 кроки на 1 рахунок).

ДОДАТОК Г

Тест 3. Хореографічна композиція та зв'язність рухів

Критерії оцінювання

№	Критерії	Оцінка
1	Виконання повної композиції без помилок, з плавними переходами та правильним використанням простору	5 б
2	Виконання композиції з 1–2 незначними помилками у переходах або розташуванні рухів	4 б
3	Виконання з 3–5 помилками, порушення зв'язності рухів або просторової логіки	3 б
4	Виконання з 6–7 помилками, розриви між елементами, порушення музичного ритму	2 б
5	Неможливість відтворити композицію, хаотичне виконання рухів без дотримання музики та простору	0–1 б