

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **Емоційна виразність та її вплив на успішність змагальної діяльності в
художній гімнастиці**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Ревунової А.Б.

Науковий керівник: Толкунова І.В.,

доцент кафедри психології і

педагогіки, канд. пед. наук

Рецензент: Смоляр І.І., доцент

кафедри психології і педагогіки,

канд. наук з фіз. вих. та спорту

Рекомендовано до захисту

на засіданні кафедри

(пр. №4 від 7 грудня 2021 р.)

В.о. зав. кафедри історії та

теорії олімпійського спорту:

Радченко Л.О., доцент,

канд. наук з фіз. вих. та спорту

Київ – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОЇ ВИРАЗНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	7
1.1. Теоретичні основи виразності в художній діяльності	7
1.1.1 Історія розвитку художньої гімнастики	7
1.1.2 Сутність та ознаки емоційної виразності	13
1.1.3 Характеристика емоційної виразності у видах спорту естетичної спрямованості 15	
1.2. Психологічні особливості розвитку емоційної виразності в художній гімнастиці 19	
1.3. Критерії оцінювання емоційної виразності в змагальній діяльності художньої гімнастики	22
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	26
2.1. Методи дослідження	26
2.2. Організація дослідження	31
Висновки до розділу 2	32
РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ВИРАЗНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВІКОМ 10-14 РОКІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	32
3.1. Статистичний опис аналізу результатів дослідження.....	32
3.2. Опис кореляційного аналізу результатів дослідження	40
3.3. Шляхи розвитку емоційної виразності спортсменок в художній гімнастиці	45
Висновки до 3 розділу	47
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. У техніко-естетичних видах спорту, до яких відносяться гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання, танці на паркеті, боротьба за перемогу не настільки очевидна, а тому залучити й утримати увагу глядачів значно складніше. В даному випадку інтерес глядачів забезпечується двома факторами: тим, що робить спортсмен (змістом дій); тим, як виступає спортсмен (якістю виконання). У виконанні, в свою чергу, можна також виділити два компоненти: технічна майстерність і артистичне. Важливою складовою останнього є емоційність виконання.

Дослідження емоційної виразності в художній гімнастиці займалися такі науковці: Ю.Ю. Борисова, І.В. Мохова, Л.А. Карпенко, О.Г. Румба та інші.

Мета дослідження: дослідження психологічних особливостей розвитку емоційної виразності та її вплив на успішність змагальної діяльності в художній гімнастиці.

Завдання дослідження:

- проаналізувати і вивчити літературні джерела;
- розглянути підходи до вивчення виразності спортсменок в художній гімнастиці;
- визначити психологічні підходи емоційної виразності виступу спортсменок в художній гімнастиці;
- виявити динамічні компоненти експресії особистості і простежити як впливає емоційна виразність на змагальну діяльність.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукової літератури та даних мережі Інтернет, узагальнення даних по темі емоційної виразності в художній гімнастиці.
2. Метод експертних оцінок.
3. Методи психодіагностики:
 - метод по вивченню мімічного вираження – FAST (метод Екман, Фрайз і Томкінс);
 - методика оцінки емоційних станів за виразом обличчя – JACFEE.

4. Методи математичної статистики.

Об'єкт дослідження: емоційна виразність спортсменок з художньої гімнастики.

Предмет: особистісна емоційна виразність спортсменок віком 10-14 років та її вплив на спортивні результати.

Наукова новизна

Художня гімнастика – це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі: м'ячем, скакалками, булавами, обручем і стрічками. Художня гімнастика є олімпійським видом спорту. Головною складовою при змаганнях є емоційна виразність спортсменки. У правилах змагань чітко визначені основні компоненти артистичності гімнасток, а саме: єдність композиції; музика і рух; виразність рухів тіла; різноманітність та декоративні елементи. Саме тому, важливо на етапі тренувань розвивати у гімнасток емоційну виразність. Гімнастки, яким характерний вищий рівень активності, які краще справляються зі своїми емоціями, можуть невимушено передати емоційний образ композиції посередництвом міміки, рухів, легше входять у художній образ, відповідно мають вищі спортивні досягнення.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень проблеми емоційної виразності спортсменок гімнасток та її впливу на спортивні досягнення може є розгляд її у ширшому аспекті, а саме поєднання не лише питання психологічних детермінант експресії особистості гімнасток, а й визначення взаємозв'язку емоційної виразності з музичною грамотою спортсменок, вивчення методів тренування виразних рухів, різнобічної спрямованості виконання.

Практична значимість

В рамках практичного застосування запропонованих напрямків тренувального процесу спортсменів з художньої гімнастики віком 10-14 років слід враховувати ряд рекомендацій:

1. Щонайменше раз на тиждень протягом 2-ох годин, проводити психологічну підготовку спортсменок акцентуючи увагу на розвитку емоційної виразності, проводячи тренувальне заняття у форматі музичної гри, слід зазначити, що, роблячи той чи інший ігровий вигляд, діти чують у музиці і передають у русі різні почуття. Тим самим вони вчаться чітко відчувати емоційну налаштованість твору.

2. Здійснювати контроль усіх видів підготовки спортсменів протягом усього навчального року, а саме на початку сезону, у підготовчий період та на передстартовому етапі.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІОННОЇ ВИРАЗНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Теоретичні основи виразності в художній діяльності

1.1.1 Історія розвитку художньої гімнастики

Художню гімнастику до теперішнього часу вважають одним з наймолодших видів спорту. Говорячи про молодість художньої гімнастики, часто забувають про те, що витoki її йдуть в далеку давнину. Представники різних техніко-естетичних видів спорту і танцювального мистецтва як витоків називають побутові танці давнини. Вважається, що спів і пантомімічна гра були взаємопов'язані з танцем. У древніх народів танець був пов'язаний з побутом і життям людей. Тому за характером вони були різними: обрядові, ритуальні, військові, суспільно-побутові. Танець був одним з перших мов, яким люди висловлювали свої почуття.

Естетична форма рухової діяльності жінок була широко поширена в рабовласницьких цивілізаціях Месопотамії, Єгипту, Індії, Китаю, Греції, Риму, імперій ацтеків та інків в Америці. Про це свідчать численні манускрипти, скульптури, шиття по шовку, твори живопису, що відображають сюжети танцювальної та пластичної гімнастики.

Орхестрика – гімнастика давньогрецької танцювальної спрямованості. Вона застосовувалася для виховання пластичної виразності жінок, і її справедливо можна вважати попередницею ритмопластичних і танцювальних систем. Саме тому можна вважати, що художня гімнастика виникла не на порожньому місці, а в результаті синтезу «різного роду шкіл жіночої гімнастики XIX-XX ст. (Мирослав Тирш, Ф. Дельсарт, Еміль Жак Далькроз)». Вона виділилася з європейських національних систем фізичного виховання. У своєму розвитку вона спиралася на ритмопластичні системи, розроблені в кінці 19-го століття Франсуа Дельсарта, Жоржем Демени, Емілем Жаком-Далькрозом, Айседора Дункан. Сучасна художня гімнастика – це продовження і вдосконалення гуманістичної традиції, що оспівує і демонструє прагнення жінки до здоров'я, краси і грації.

На рис.1.1. представлено основні етапи еволюції змісту ритмопластичних систем.



Рис.1.1. Основні етапи еволюції змісту ритмопластичних систем [13, с.78]

В кінці XIX - початку XX століття велику популярність отримали студії виразною гімнастики **Франсуа Дельсарта**, ритмічної гімнастики Еміля Жак-Далькроза, танцювальної гімнастики Жоржа Демені і вільного танцю Айседори Дункан. Їх творча спадщина отримало визнання в усьому світі і послужило основою розвитку нового напрямку художнього руху, яке і стало джерелом зароджується виду спорту для жінок.

Франсуа Дельсарт (11 листопада 1811-20 липня 1871 році, Париж), будучи французьким співаком, вокальним педагогом і теоретиком сценічного мистецтва, створив систему виразною гімнастики для акторів і танцівників. Спостерігаючи за рухами дорослих і дітей, які висловлюють свої емоції мімікою і жестами, а також вивчаючи грецьке мистецтво, він систематизував жести по їх значенню, змістом і емоційним забарвленням. Дельсарт склав таблиці і класифікував всі жести, в яких той чи інший виразний рух і настрій знайшло своє відображення мало не з математичною точністю. Так, наприклад, тільки для рук передбачалося 243 різновиди рухів. Однак, створюючи свою систему жестів, Дельсарт припускав, що кожному емоційному стану

повинно відповідати певне положення тіла, рук, голови та певна міміка. Він розробив нові прийоми роботи над свободою і емоційною виразністю рухів людського тіла, здатного передати різні переживання, настрої і думки людини природними, а не штучними рухами. Він вчив артистів вкладати в кожен рух певний сенс і значення, а не просто піднімати голову, нахилитися, повертатися, ходити і бігати.

Дельсарт бачив основу руху в його природному середовищі, намагався поєднати гімнастичні вправи з музикою. Він створив вправи, дотримуючись таких принципів:

- злите включення багатьох суглобів в дію;
- зв'язок між емоційним станом людини і рухами тіла;
- одні проти одних руху рук і ніг при рухах (різні характери ходьби, бігу).

Всі ці ідеї і принципи, розроблені Ф.Дельсартом, є дуже цінними для художньої гімнастики і лягли в основу базових рухів.

Еміль Жак-Далькроз (6 липня 1865 року Відень - 1 липня 1950, Женева) - швейцарський композитор і педагог створив авторську систему, названу ритмічною гімнастикою, в якій він спробував перевести музичний ритм в руху людського тіла. В основу своєї системи Е.Ж.Далькроз поклав поняття ритму музики і пластичну реалізацію музики. Музика і пластика народжуються з ритму. Для виховання і формування тіла, душі, духу і людини в цілому необхідний найбільш виразний ритм. Далькроз вважав, що долучитися до таємниць світобудови і придбати небачену могутність може тільки людина, здатна відчувати ритм в своєму тілі і свого життя. Танцюрист повинен завжди усвідомлювати внутрішній зв'язок музики і руху. І перш ніж взятися за музику, потрібно перейнятися почуттям, яке породжує ритм і звуки, навчитися сприймати і відчувати її всім своїм єством.

Основоположні принципи Далькроза:

– «Музика повинна одухотворити рух тіла, щоб воно втілювалося в «зриме звучання».

– «Музика звуків і музика жесту повинна бути натхнена одними почуттями».

«Танець» Далькроз визначав, як поєднання ритмічних рухів, за допомогою яких людина висловлює свої почуття. Однак, цього він не знаходив у класичному танці. Починаючи викладання своєї методики з «відхлопування» ритму і важко давалися

учням поєднання тривалостей, Далькроз побудував свою систему на вільному русі в ритмі музики (ритмічну гімнастику), включаючи такі предмети як теорію музики, хоровий спів, сольфеджіо, шведську гімнастику, натхненність пластику, курс танцю тощо.

Засоби, що використовуються в уроці ритмічної гімнастики, схожі з базовими елементами художньої гімнастики. До таких рухів відносяться різні види ходьби, бігу, стрибків. Використовуються варіанти рухів – уривчасте і плавне виконання, з уповільненням і прискоренням, в залежності від музичного темпу і ритму, що збігаються з кожним звуком музики. Всі подібні вправи давалися в чіткій послідовності за ступенем складності і були дуже різноманітні за формою. Значне місце в системі занять займали імпровізації під музику, як індивідуальні, так і групові, що відображають в русі найменші зміни мелодії і ритму.

Сучасна художня гімнастика - це вид спорту, в якому містяться елементи танцю, пластики, балетного і циркового мистецтва, а також деякі елементи акробатики, які виконуються під музику. У своєму становленні і розвитку художня гімнастика пройшла довгий шлях. Її танцювальні витоки сягають глибокої давнини, а, як відомо, танець, як спосіб вираження емоцій і почуттів, існує протягом всієї історії людства.

Гімнастика як система тілесних вправ, спрямованих на набуття фізичної гармонії, була створена і розвивалася в Стародавній Греції. Однак в середні століття гімнастика була повністю забута. Її відродження як системи фізичного виховання почалося в XIV ст. Досить помітну роль в цьому відродженні в кінці XVIII- початку XIX ст. зіграла Німеччина, де виникла течія філантропістів, в якому велика увага приділялася розвитку фізичного виховання. Активну участь в цьому брали Герхард Фіт, Йоганн Гутс-Мутс, Фрідріх Ян.

Жорж Демені (1850-1917) - французький фізіолог і педагог, автор гімнастичної системи фізичного виховання, заснованої на досягненнях фізіології та анатомії. Ж.Демені вважав, що основним недоліком існуючих в той час систем гімнастики є надмірна різкість, прямолінійність і штучність рухів. Ґрунтуючись на фізіологічних процесах, він довів доцільність вправ на розтягування і розслаблення м'язів, вправ, що виконуються з повною амплітудою без тривалих статичних зусиль і різких ривків і скутих рухів.

Він розробив наступні принципові вимоги до фізичного виховання:

- гімнастика повинна бути динамічною, слід уникати статичних вправ;
- в рухах необхідно домагатися повної амплітуди. Якщо одні м'язи повинні бути цілком напружені, то протилежні м'язи повинні бути повністю розслаблені;
- рухи повинні бути природними, а незграбні і уривчасті - повинні бути виключені;
- м'язи, які беруть в русі, повинні бути розслабленими;
- при навчанні вправам необхідно переходити від відомих до невідомих, від легких до більш важким, від простих до складних.

Демені доводив, що збільшувати труднощі і інтенсивність виконання вправ потрібно поступово, не доводячи учнів до втоми. Для чого він перший почав визначати величину навантаження: потужність і час роботи.

Усі твердження і положення гімнастичної системи Ж.Демені є і зараз основними для художньої гімнастики. У сучасній програмі спортсменок використовуються видозмінені предмети, запропоновані Демені, а виховання гармонійно розвиненої особистості, грації, гнучкості і краси руху є основою заняття художньою гімнастикою.

Айседора Дункан (27 травня 1877, Сан-Франциско - 14 вересень 1927 Ніцца) - американська танцівниця, Ірина Шинкарук започаткувала вільного танцю. Вона розуміла танець як своєрідний вид мистецтва, відкидала строгі канони класичного балету, прагнула в танці до природності, неподільності воедино танцю і музики. Спираючись на давньогрецьке мистецтво, вивчаючи пози, зафіксовані на грецьких вазах, А.Дункан запозичила грецьку пластику і хотіла втілити в танці злиття образотворчих, музичних і пластичних форм. Знаходячи натхнення в музиці і живій природі, вона розвивала природні форми танцю і створювала свої досягнення без стандартних завчених обертань і стрибків. Поєднання музики та емоцій народжувало руху, які були щирі і природні, які йшли з глибини її душі.

Рухи Дункан слідували за музикою, а не передували їй. Рухи її танцю були прості: кроки, легкий біг на полупальцах, маленькі стрибки, природні зупинки і пози, вона танцювала боса в легких прозорих, що розвіваються туніках. У танцях Дункан імпровізувати, що було натхненно і щиро, незвичайно ритмічно, музично і неповторно.

Вона танцювала під високохудожню музику Чайковського, Вагнера, Шуберта, Бетховена, Моцарта, Шопена та ін. Емоційна сприйнятливість музики і втілення її в русі лежать в основі її методу. Своїм ученицям Дункан прагнула передати вміння втілювати в своїх рухах волнообразність ліній і природну, прекрасну форму живої природи. Творчість Айседори Дункан, передаючись із покоління в покоління, послужило прикладом нового підходу і сприяло створенню нових танцювальних напрямків.

Значний вплив творчість Айседори Дункан зробило і на розвиток художньої гімнастики. Від спортсменок потрібна індивідуальна інтерпретація музики і повна її взаємозв'язок з рухами для створення образу, що запам'ятовується. Базовими рухами художньої гімнастики є хвилі, пружинні рухи і їх поєднання, руху руками і тулубом, різні види бігу, ходьби і стрибків.

Творча спадщина попередників - виразною гімнастики Ф.Дельсарта, ритмічної гімнастики Е.Ж.Далькроза, танцювальної гімнастики Ж.Демені і вільного танцю А.Дункан отримали велику популярність в кінці ХІХ - початку ХХ століття в Росії. Виникла велика кількість студій пластичного творчості і театрального мистецтва.

Вихідним для зародження сучасної художньої гімнастики можна вважати 1912 рік, коли в Петербурзі Сергієм Волконським були відкриті курси ритмічної гімнастики, в основі роботи яких були закладені ідеї професора Женевської консерваторії Еміля Жак-Далькроза, - єдність інтелектуального і фізичного виховання за допомогою ритмічної гімнастики. Важливою подією в історії становлення художньої гімнастики стала діяльність знаменитої американської артистки Айседори Дункан, яка в грудні 1921 року в м.Москві заснувала школу художнього руху.

Художня гімнастика, як вид спорту виникла і сформувалася в Ленінграді. У 1934 році в Державний інститут фізичної культури імені П. Ф. Лесгафта були запрошені керівники найвідоміших ритмопластических шкіл в країні. І в цьому ж році на його базі було відкрито «Вища школа художнього руху». Саме цей момент і є офіційним початком розвитку художньої гімнастики, як виду спорту. Основний предмет спеціальної підготовки студентів в школі був названий «художньою гімнастикою».

Перший чемпіонат з художньої гімнастики пройшов в Ленінграді в 1941 році. Коли почалася Велика Вітчизняна війна, то розвиток спорту трохи призупинилося. У

1945 році створили першу секцію художньої гімнастики, яку пізніше перетворили на федерацію СРСР.

Надалі художня гімнастика розвивалася з шаленою швидкістю, залучаючи все більше охочих до своїх лав. Перший чемпіонат пройшов в 1948 році. Через рік їх стали проводити щорічно. Потім був Кубок СРСР (з 1965 року) і всесоюзні змагання серед дітей (з 1966 року). Незабаром художні гімнасти стали виїжджати з програмами за межі Радянського Союзу, і цей вид спорту отримав визнання Міжнародної федерації гімнастики, отримавши статус офіційного.

Перша міжнародна зустріч відбулася в Софії в 1960 році, учасниками якої були Болгарія - СРСР - Чехословаччина. У 1963 році пройшли міжнародні змагання з художньої гімнастики в Будапешті - Кубок Європи. Через 4 роки з'явився новий командний вид змагання: групові вправи. У 1980 році художню гімнастику включили в програму Олімпійських ігор. Уже з 1984 року розпочалася її історія.

1.1.2 Сутність та ознаки емоційної виразності

Емоційна виразність – це вміння гарно і зрозуміло для оточуючих виражати свої емоції і почуття.

Емоційна виразність залежить в першу чергу від таких складових (рис.1.2.)

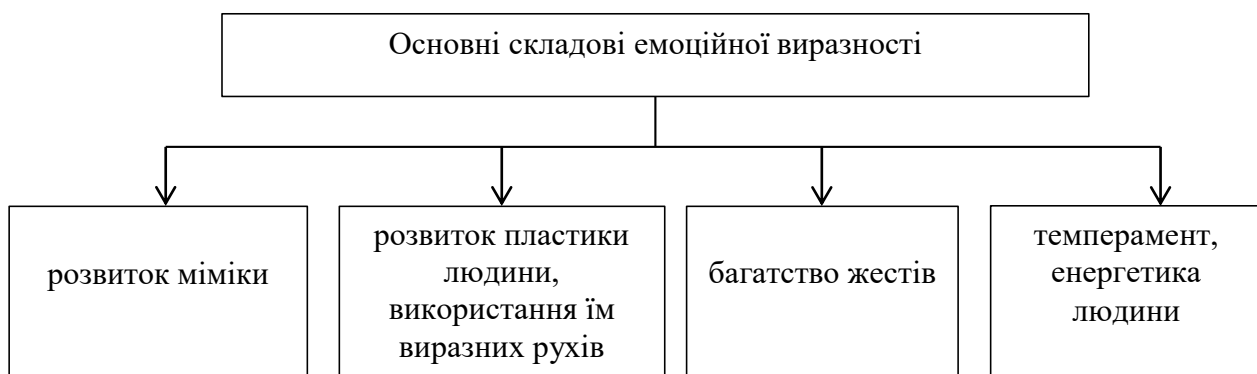


Рис.1.2. Основні складові емоційної виразності [36, с.89]

Експресія людини в якості динамічних компонентів включає найрізноманітніші виразні рухи (жести, експресія особи, погляд, пози, інтонаційно-ритмічні характеристики голосу, дотику), які пов'язані з мінливими психічними станами людини, його відносинами до партнера, з ситуацією взаємодії і спілкування і які представляють

основу експресивного Я особистості. Традиційно найбільшу увагу приділяють вивченню експресії особи або міміці, погляду, тому почнемо розгляд динамічних компонентів в структурі експресивного «Я» особистості з цих засобів вираження.

Експресія обличчя і погляд.

Обличчя є найважливішою характеристикою зовнішнього вигляду людини, тому особа поряд з очима називають дзеркалом душі. Більшість людей в процесі спілкування найчастіше концентрують свою увагу на особах партнерів. Воно виступає головною частиною експресивного репертуару особистості. Особа людини здійснює, особливо на ранніх стадіях онтогенезу, а потім і все подальше життя, функції соціального контакту, функції передачі станів і відносин.

Скорочення лицьових м'язів відбувається відповідно до тими чи іншими станами людини, утворюючи те, що називають мімікою обличчя. Кожна міміка представляє з себе скорочення багатьох лицьових м'язів, що обумовлено тим, що всі мімічні м'язи розвиваються із загального зачатка і іннервуються одним лицьовим нервом.

Дані експериментальної психології і фізіології свідчать про те, що міміка обличчя складається з спонтанних і довільних рухів мімічних м'язів. Зазвичай міміку аналізують:

- 1) по лінії її довільних і мимовільних компонентів;
- 2) на основі фізіологічних параметрів (тонус, сила, комбінація м'язових скорочень, симетрія-асиметрія, динаміка, амплітуда);
- 3) в соціальному і соціально-психологічному плані виділяють міжкультурні типи виразів обличчя; вираження, що належать певній культурі; вираження, прийняті в соціальній групі; індивідуальний стиль виразу.

Застосовуючи перераховані способи аналізу міміки, можна отримати інформацію про мімічну ознаку в цілому або про окремі її елементи.

На основі аналізу зарубіжної та вітчизняної літератури, присвяченій систематизації емоцій і їх лицьових виразів, нами була складена схема опису міміки шести емоційних станів (радість, гнів, страх, страждання, відраза, подив).

За одиницю аналізу лицьового виразу був прийнятий складний мімічна ознака. На фізіологічному рівні він включає ряд характеристик: напрямок руху лицьових м'язів, відносини між рухами м'язів, інтенсивність, напруга м'язів обличчя. У феноменологічному плані мімічна ознака представляє наступне: «брови підняті вгору,

губи щільно стиснуті» тощо. Психолог не повинен ігнорувати значення м'язів, але його реальна одиниця - рух зчленувань, тобто те чи інший рух рис обличчя.

Складні мімічні ознаки є необхідними, постійними, але в той же час можуть входити в структуру міміки різних станів. У зв'язку з цим, постійним і необхідним індикатором психічних станів виступатиме комплекс ознак міміки.

Гармонійність експресії, синхронність елементів міміки - це своєрідний візуальний знак справжнього ставлення до іншої людини, це знак внутрішньої гармонії особистості. Міміка, експресія особи не може біти відокремлена від особистості, вона виражає не просто стану, а стану, пережиті конкретно людиною. Звідси походять індивідуальні відмінності в вираженні однієї і тієї ж емоції, відносини і відповідно труднощі їх однозначного розуміння.

Основна увага в роботах, спрямованих на вивчення експресії особи, приділяється пошуку експресивних кодів, що відповідають тим чи іншим емоційним станам. Завдяки зусиллям величезної кількості дослідників отримані дані, які говорять про існування експресивних кодів станів. Але до сих пір їх діагностичні та комунікативні функції залишаються предметом спору в зв'язку з проблемою кодування і декодування, яка існує в психології невербального спілкування. Міміка є індикатором різних станів, але зв'язок між експресією особи (знаком) і його значеннями (психічними станами людини) нестійка, її форма і зміст залежить від численних змінних спілкування. «Найпростіше рух, мимовільне тремтіння губ може стати розв'язкою жахливої драми, яка довго таїлася в двох серцях» (О. Бальзак).

1.1.3 Характеристика емоційної виразності у видах спорту естетичної спрямованості

У техніко-естетичних видах спорту, до яких відносяться гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання, танці на паркеті, боротьба заперемогу не настільки очевидна, а тому залучити й утримати увагу глядачів значно складніше. В даному випадку інтерес глядачів забезпечується двома факторами:

- 1) тим, що робить спортсмен (змістом дій);
- 2) тим, як виступає спортсмен (якістю виконання).

У виконанні, в свою чергу, можна також виділити два компоненти: технічна майстерність і артистичне. Важливою складовою останнього є емоційність виконання.

Емоційність виконання – найважливіший компонент видовищності в гімнастиці – забезпечується енергетичним посилом спортсменів, залучають глядачів в дію і робить їх співучасниками того, що відбувається. При цьому спрямованість емоцій гімнастів може бути різною:

- 1) на себе, своє виконання, свої удачі і промахи;
- 2) на глядача, бажання привернути його увагу;
- 3) на створення емоційно-рухового образу.

Різна спрямованість емоцій гімнастів під час виступу обумовлює різний змістовний рівень їх виразності. У визначенні поняття «виразність» фахівцями з художньої гімнастики простежуються дві істотно різні точки зору.

Так, одна з основоположниць художньої гімнастики, перший кандидат педагогічних наук в цьому виді спорту Р.А. Варшавська визначила виразність як «рухове вираз емоцій». як здатність створювати емоційно-руховий образ визначають виразність Л.А. Карпенко та М.В. Приставкіна.

Аналогічної думки, судячи з контексту, дотримуються Ж. Шишманова, Е.П. Аверкович, Є.В. Бірюк.

Інший фахівець – З.Д. Вербова вважає, що виразність - це не тільки емоції, але і досконала техніка: «Виразність – це якість, що виявляється в хорошій техніці, в правильній школі рухів, це хороший апломб і темп у час обертань, елегантність, велика амплітуда при повної ясності емоційного змісту». Аналогічного погляду дотримуються Д.П. Мавроматі і Т.С. Лисицька.

Виразність - це багатогранне явище, що виявляється в різних сферах людської діяльності: в мистецтві, спорті, професійної діяльності, побуті. Кожній сфері притаманні відповідні кошти виразності: фарби (їх колір, насиченість, поєднання), звуки (їх висота, сила, тембр), руху тіла (Пози, погляд, міміка, жести, рухові дії) і багато іншого. Незважаючи на різноманітність засобів, загальними і головними для виразності є **насиченість емоцій і їх змістовна доцільність.**

Виразність в гімнастиці - це змістовно доцільна емоційна насиченість виконання гімнастичних вправ і здатність гімнастів емоційно насичено і змістовно доцільно виконувати гімнастичні вправи.

Якщо емоції гімнаста спрямовані на себе, свої успіхи і промахи, то такий виступ досить назвати емоційним. Якщо емоції спортсмена обумовлені лише бажанням привернути увагу глядачів, то таке виступ доречно назвати примітивно-артистичним. Коли емоції виконавця спрямовані на створення емоційно-рухового образу, такий виступ гідно називатися виразним. І наприкінці, якщо, створюючи емоційно-руховий образ, гімнаст смисловим підтекстом залучає до цього процесу і глядача, такий виступ слід вважати справді артистичним, або виразно-артистичним.

Засоби виразності в гімнастиці доцільно поділяти на основні і допоміжні (рис.1.3.).

Такий поділ в гімнастиці необхідно хоча б для того, щоб зрозуміти, що виразним може бути навіть виконання, в якому практично немає можливостей для використання допоміжних коштів. Наприклад, у вправах на брусах, перекладині, коні або в опорному стрибку. В цьому випадку виразність досягається втіленням емоцій в темп, ритм, амплітуду і напруженість рухів.

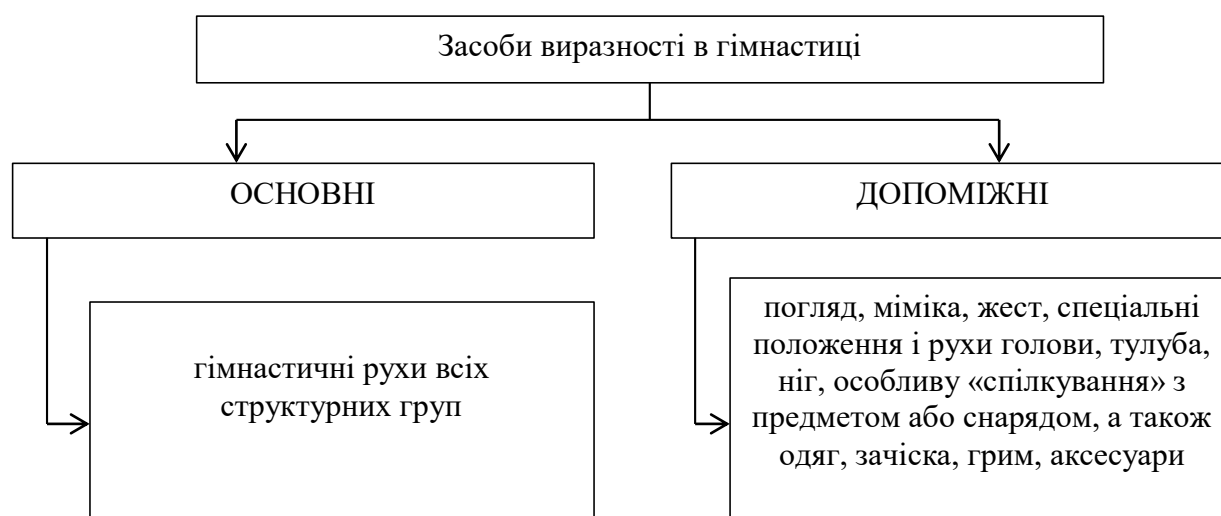


Рис.1.3.Засоби виразності в гімнастиці [43, с.90]

Само по собі вміння добре, технічно, навіть віртуозно виконувати гімнастичні рухи не забезпечує високий рівень виразності. Виразність забезпечується вмільм

управлінням сили емоцій відповідно до змістовної доцільності виконуваних рухових дій. Тому освоєння рухів - лише передумова для розвитку виразності.

Розвиток виразності передбачає розвиток емоційної сфери гімнастів, освоєння ними різноманітних емоційних відтінків виконання і вміння донести їх до глядачів. Таким чином, гімнастичні вправи – це інструменти, а виразність - їх вміле використання. І чим багатший арсенал засобів у виконавця, чим з великою майстерністю вони можуть бути виконані, тим краще умови для прояву виразності найвищого рівня.

Так, відомий балетмейстер-новатор Михайло Фокін в книзі «Проти течії», кажучи про справжнє артистизм, писав: «Майстерність, потім повнота і щирість почуття, ясність його вираження ... ».

Важливо відзначити, що найбільш виразними діями в гімнастиці фахівці вважають сполучні елементи (технічно прості), а також деталі рухів – «дрібниці» – і, особливо, положення і рух рук і голови.

Змістовна доцільність емоцій визначається музикою, особливостями предметів або снарядів і специфікою основних рухових дій. Ступінь емоційної насиченості, або ступінь вираження емоцій проявляються в їх яскравості і переконливості.

Різноманітність засобів виразності визначається кількістю задіяних компонентів з числа можливих: погляд, міміка, жести, спеціальні положення і рухи рук, тулуба, ніг, особливу «спілкування» з предметом або снарядом.

Про те, що виразність розвивається, виховується, тренується, писали багато фахівців.

Відомий балетмейстер Р.В. Захаров, визначаючи виразність як «внутрішню» техніку, говорив: «Це перш за все вміння керувати думками і почуттями, наповнювати ними рухи, жести, пози».

В.А. Лабунська зазначає: «Виразність не спадає сама по собі. Навіть в разі великої обдарованості потрібно жити і вміло направляти її»[30, с.16].

Ж.А. Білокопитова відмічала: «Емоційність розвивається з роками і досвідом. Завдяки різноманітності рухів, якими володіє досвідчена гімнастка, вона може виразити себе. Енергія, прихована в тілі, перетворюється в рух, яке створює зримий образ музики» [3, с.76].

А.А.Гоцалюк зазначає, що: «Прояву виразності і її масштабності сприяють особистісні фактори: психологічний склад, темперамент, загальна культура, знання, культура рухова, майстерність, вік» [16, с.285].

На особливу увагу заслуговує вивчення ролі музики в питанні прояви виразності в гімнастиці. Очевидно, що ця роль неоднозначна:

- по-перше, музика - джерело виразності, від неї залежить композиція вправ;
- по-друге, музика диктує і надає змістовну доцільність прояву емоцій; по-третє, вона сама є засобом виразності;
- по-четверте, музика служить ефективним засобом виховання виразності.

1.2. Психологічні особливості розвитку емоційної виразності в художній гімнастиці

Аналіз даних літературних джерел показує глибоку переконаність провідних фахівців художньої гімнастики в незаперечності впливу індивідуальності гімнастки на неповторність її пластичної манери, на яскравість створюваних емоційно-рухових образів на основі особистого сприйняття музики. В одному з джерел, що породжують дискусію про співвідпорядкованості спорту і мистецтва в художній гімнастиці. Але це змушує також задуматися і про співвідношення емоційного і раціонального в самотньому внутрішньому світі гімнастки, так як з одного боку, в створенні естетичного ефекту велика роль здатності гімнастки передати через рух своє емоційне відчуття музики, а з іншого боку, незаперечна необхідність чіткого інтелектуального контролю за виконанням рухових дій відповідно до їх проекту. І можливо що коріння чуттєвого і когнітивного початку в єдності психічних проявів гімнастки слід шукати не тільки серед індивідуально-психологічних властивостей особистості складаються в процесі її становлення, а й більш глибоко.

Психологічна сторона особливостей художньої гімнастики також грає важливу роль в поліпшенні результатів. Вивчення психологічних особистісних якостей

«художниць» допоможе знайти індивідуальний підхід до кожної з них. Визначити темперамент гімнасток, тип їх нервової системи, це допоможе і гімнастці і її тренеру знайти краще рішення для досягнення поставленої мети. При цьому І.А. Віннер вважає, що якість виконання вправ диктує необхідне формування здатності до самоконтролю і корекції м'язових зусиль, стійка увага, вміння концентрувати і розподіляти увагу, тобто пред'являти особливі вимози до розвитку психічних функцій і якостей.

Подібної думки дотримується і Е.А. Калінін, який вказує на те, що розвиток психічних функцій і якостей необхідно для ефективного виконання гімнастичних вправ.

У сучасній психології під експресивним поведінкою особистості розуміється сукупність стійких і динамічних засобів вираження, організується в просторово-тимчасові структури і перебудовуються по ходу розвитку психологічних і соціально-психологічних утворень особистості. Дана сукупність виразних засобів складається з елементів, що мають різну динаміку змін і відрізняються ступенем додаються для цих цілей зусиль. Таким чином, в структурі експресивного поведінки людини мають місце компоненти, що володіють високим ступенем мінливості (динамічні - міміка, жести, пози, інтонації) і середньої, низьким ступенем мінливості.

В сучасній експериментальній психології експресивного поведінки перевага віддається вивченню динамічних компонентів експресії - сукупності виразних рухів, які постійно змінюються відповідно до станам і відносинами людини. Ці рухи відображаються переважно за допомогою оптичної системи.

Класифікуючи підструктури особистості з точки зору мінливості компонентів експресії можна виділити статичні, стійкі і динамічні підструктури в експресивному поведінці особистості. Ці підструктури складаються з соціальних виразних засобів, емоційних дій і виразних рухів, що мають генотипічну основу. Експресивна поведінка є показником стійких індивідуально-особистісних особливостей (вік, стать, статус, якості особистості) і знаком -Індикатор динамічних характеристик особистості (емоційних станів, відносин) .

Експресивна поведінка як зовнішнє «Я» особистості, пов'язане з її стійкими і динамічними підструктурами, є об'єктивним показником багатьох характеристик людини.

Як показують дослідження Лабунською В.А., тенденція підвищення рівня розвитку здатності в залежності від віку носить систематичний характер (чим старша людина, тим вище його рівень інтерпретації невербальної поведінки). У підлітковому віці адекватність інтерпретації пози нижче, ніж міміки і жестів. Це обумовлено відмінністю даних коштів невербальної комунікації по діагностичним і комунікативним можливостям. Жести несуть інформацію про інтенсивність пережитих станів, вказують на психомоторну активність. Міміка повідомляє більш диференційовану інформацію про партнера по спілкуванню. Значення багатьох мімічних масок засвоюється спонтанно на ранніх етапах онтогенезу.

Розвиток здатності до сприйняття невербальних компонентів у спілкуванні здійснюється наступним чином (від дитинства до підліткового віку):

а) від психологічної інтерпретації окремих елементів невербального поведінки до інтерпретації цілісного;

б) від інтерпретації на основі жестів і міміки дій і станів партнерів до визначення їх якостей, відносин;

в) від використання невербального поведінки як засобу ідентифікації психологічних характеристик суб'єктів спілкування до оволодіння їм як засобом регуляції взаємин.

З цього випливає, що успішність діяльності обумовлюється взаємним впливом психічних станів, викликаних різними емоціогенними факторами, і індивідуальних властивостей нервової системи і темпераменту. Модальність «зовнішніх» емоцій регулює моторну діяльність в зв'язку з силою нервової системи по збудженню.

У психології склалося уявлення про індивідуальний стиль як оптимальній формі організації власної діяльності для досягнення її високої результативності і надійності, яка забезпечується використанням різноманітних індивідуально психологічних властивостей нервової системи, темпераменту, особистості і соціального статусу особистості.

З психологічної точки зору, важливими специфічними особливостями виконавської діяльності є об'єктивні вимоги емоційності, музикальності, виразності, ритмічності, технічності і естетичної спрямованості виступу, а також логічності, гармонійності побудови змагальних вправ. Для того щоб гімнастка могла досягти

успіху в даному виді діяльності, властивості її нервової системи, темпераменту і особистості повинні відповідати цим вимогам. Але така відповідність не завжди має місце, і в цих випадках постає питання про узгодження з ними наявних у спортсменки типологічних і особистісних властивостей шляхом вироблення відповідного виконавського стилю діяльності.

Індивідуальний стиль діяльності завжди детермінується властивостями кількох ієрархічних рівнів індивідуальності: властивостями нервової системи, темпераменту, особистості і її соціальним статусом.

Стосовно до виконавського стилю типовим є типові виконавські стилі: артистичний, технічний і композиційний. Вони отримали найменування типових в силу своєї детермінації певними типами нервової системи, темпераменту і особистості. Детермінація виконавського стилю соціальним статусом не розглядалася, оскільки вивчався стиль виконання індивідуальних вправ довільної програми, для якого положень особистості в групі, мабуть, несуттєво

1.3. Критерії оцінювання емоційної виразності в змагальній діяльності художньої гімнастики

У правилах змагань немає чіткого визначення поняття «емоційної виразності», але є компоненти і критерії, за якими оцінюються гімнастки (рис.1.4).

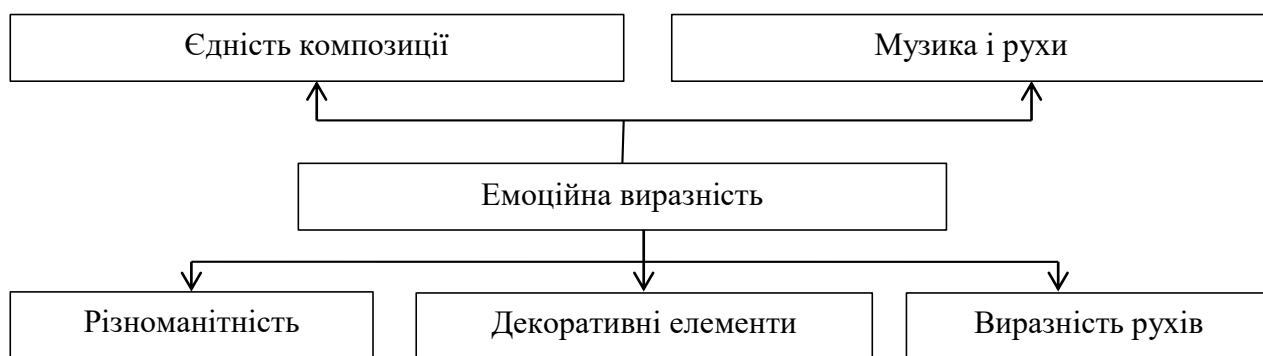


Рис.1.4. Компоненти і критерії, за якими оцінюються емоційна виразність [13, с.67]

1. Єдність композиції – до цього компоненту відносять такі критерії, як основна ідея, характер і з'єднання. Тобто композиція повинна бути побудована так, щоб створити цілісний художній образ і виразити основну ідею від початку до кінця за

допомогою рухів тіла і предмета. Характер музики необхідно підібрати відповідно до віку, зрілості, технічного рівня гімнастики і нормами етики.

Характер музики повинен гармонізувати з композицією вправи і гімнасткою протягом всієї вправи. Різні музичні фрагменти необхідно гармонійно підібрати і скомбінувати, навіть якщо в характері або темпі музики відбуваються зміни. Композиція складається з технічних, естетичних елементів і елементів для з'єднання, причому один рух повинен логічно і плавно перетікати в наступний без непотрібних зупинок і тривалих підготовчих дій. Використовування різних рівнів і напрямів рухів тіла, напрямів і площини рухів предметів повинні бути чітко пов'язані між собою єдиною ідеєю.

За зв'язки між рухами, що порушують єдність композиції, передбачені зменшення кожного разу, а саме:

- переходи між рухами нелогічні, різкі і невиправдано тривалі;
- тривалі підготовчі рухи перед труднощами тіла;
- зупинки між рухами без необхідності;
- композиція не повинна бути серією незв'язаних рухів тіла або елементів предметів;
- на початку і в кінці композиції гімнастка повинна бути в контакті з предметом;
- позиція гімнастки на початку вправи повинна бути виправданою і використовуватися при початковому русі предмета.

2. Музика і рух – цей компонент відображають такі критерії, як ритм і динамічні зміни. Вимоги до критеріїв: рухи повинні бути точно скоординовані з музичними акцентами, музичними фразами, темпом музики, тіло і предмет повинне підкреслювати перебіг музики.

Рухи, які виконані зовні акцентів і музичних фраз, або не пов'язані з темпом музики, караються зменшеннями кожного разу. Тобто у своїй композиції гімнастці необхідно використовувати різноманітні рухи, щоб уникнути монотонності і повторень. Використання музики різними способам, навіть якщо темп і ритм залишаються тим самими. Тренерам і суддям необхідно вивчати і розуміти основи музичної структури і ритмічних рисунків для того, щоб уміти створювати і оцінювати рухи в музиці.

Енергія, потужність, швидкість, інтенсивність рухів повинні відповідати динамічним зсувам і метрономним змінам у музиці. Гімнастка виражає зміни динаміки за допомогою контрастів в енергії, потужності, швидкості та інтенсивності рухів тіла і предмета, відповідно до змін у музиці. Вправи з монотонною енергією, потужністю, швидкістю й інтенсивністю (без контрастів і змін) втрачають динамізм і караються зменшеннями.

3. Виразність рухів тіла – характеризується синтезом сили, краси і елегантності рухів. Участь всіх частин тіла (голова, плечі, тулуб, руки, ноги) в процесі виконання змагальної композиції створює пластику, рухи передають характер, відчуття, усилюють акценти і збільшують амплітуду. Сегментарні, невпевнені і непродумані рухи караються зменшеннями залежно від їх кількості в композиції.

4. Різноманітність – до цього компоненту відносять такі критерії, як різноманітність напрямів і траєкторій, рівнів і модальностей (вперед, назад, по дузі і ін.), створює різні елементи і дозволяє повністю використовувати всю поверхню килима. Різноманітність рівнів і модальностей передбачає різні переміщення (стрибки, статичні вправи, вправи лежачи або сидячи на підлозі, біг, різновиди ходьби та ін.). Характерні для кожного предмету елементи, повинні виконуватися в різних площинах і напрямках, різними технічними прийомами, різними частинами тіла. Коли елементи предмета повторюються або виконуються в одній площині без змін, така відсутність різноманітності повинна каратися зменшеннями.

5. Декоративні елементи предмета. Можливе виконання різних оригінальних естетичних і хореографічних елементів під час комбінацій танцювальних кроків і елементів з'єднання за умови, що ці елементи дуже нетривалі і не переривають безупинний рух предметом. Максимум 3 рази в кожній композиції і не більше 4 секунд (якщо більше 4 секунд, то предмет вважається статичним).

Отже, правила змагань з художньої гімнастики вимагають від тренерів і спортсменок не тільки досконалої техніки виконання елементів з предметом і без предмета, а ще створення своєрідного спектаклю, у якому буде відобразитися сутність музичного твору, ритмічність виконання рухів і винахідливість гімнастики і тренера у з'єднаннях і переміщеннях.

Висновки до розділу 1

Отже, художня гімнастика — це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі: м'ячем, скакалками, булавами, обручем і стрічками. Художня гімнастика є олімпійським видом спорту. Головною складовою при змаганнях є емоційна виразність спортсменки.

Емоційна виразність – це вміння гарно і зрозуміло для оточуючих виражати свої емоції і почуття.

У правилах змагань чітко визначені основні компоненти артистичності гімнасток, а саме: єдність композиції; музика і рух; виразність рухів тіла; різноманітність та декоративні елементи.

Теоретичні дослідження були висвітлені в IV Всеукраїнській науковій електронній конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності (м.Київ 29 жовтня 2021 р. Україна) тези опубліковані за темою: «Емоційна виразність в художній гімнастиці».

РОЗДІЛ 2.МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

На рис. 2.1. представлено схему теоретичних та експериментальних досліджень за магістерською роботою.

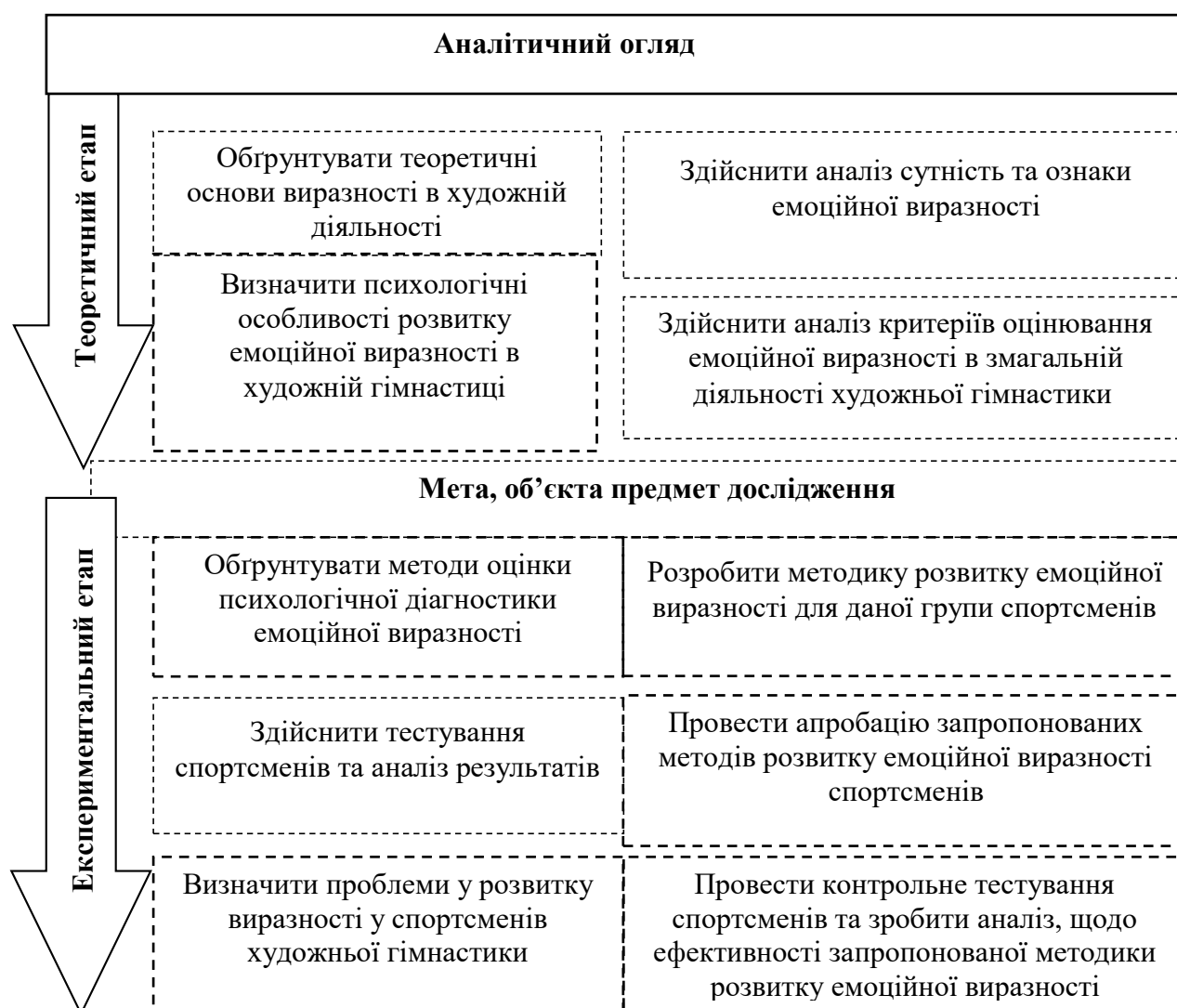


Рис.2.1. Схема проведення досліджень

Методи психологічної діагностики спортсменів, щодо їх емоційної виразності було засновані такі:

1. Метод Екман, Фрайз і Томкінс.

Екман, Фрайз і Томкінс розробили детальний метод по вивченню мімічного вираження. Цей метод може бути використаний для оцінки фотографій і відео. Він допомагає оцінити вираз у кожній з трьох зон обличчя:

- 1) брови і надбрівна частина,
- 2) очі-віка,
- 3) низ особи, включаючи щоки, ніс, рот і підборіддя.

Метод отримав назву FAST (facialaffecttechnique). При використанні FAST експерт розглядає деякий вираз обличчя, причому певну зону і порівнює її з моделлю з атласу виразних фотографій FAST. Метод заснований на порівнянні оцінюваного особи з еталоном - набором фотографій FAST. При цьому не потрібно ніякої словесної оцінки, що знижує ступінь упередженості «експерта» при інтерпретації виразу на обличчі.

FAST дозволяє провести аналіз експресії з точки зору наявності в ній компонентів вираження шести перерахованих вище основних емоційних проявів.

Надалі на її основі була розроблена і вдосконалена нова методика вимірювання експресії, заснована на функціональній анатомії м'язової системи особи FACS – FacialActionCodingSystem (система кодування активності лицьових м'язів), яка дозволяє оцінювати не тільки статичні, але й динамічні вирази (відеозапис експресії) . При створенні FAST і FACS використовувався аналіз рухів лицьових м'язів в умовах різної стимуляції.

Перша методика, що отримала широку популярність і враховує більш об'єктивний метод кодування, була створена американськими психологами П. Екманом і У. Фрізеном в 1976 р під назвою PicturesofFacialAffect (PFA). У 1988 р методика була вдосконалена П. Екманом і Д. Матсімотой і отримала назву JACFEE. На сьогоднішній день вона є єдиною методикою, що володіє рядом унікальних методологічних характеристик.

1. Всі слайди відповідають системі коду FACS, яка забезпечує надійність зображення основних емоцій; а також підтверджує, що всі емоційні прояви знаходяться на одному рівні інтенсивності. На відміну від попереднього варіанту, де емоційні вирази значно варіювалися по інтенсивності як всередині одного емоційного контексту, так і між різними емоціями.

2. Кожна людина представлений на фотографії тільки один раз. Якщо один і той же чоловік зображував різні прояви емоцій, випробовувані мимоволі прагнули ідентифікувати людину по фотографії, а не розпізнавати емоцію.

3. Методика містить однакову кількість чоловічих і жіночих фотографій.

4. Люди, що зображують емоції, належать до різних етнічних груп, що дозволяє успішно використовувати методику в міжкультурних експериментах.

5. Всі слайди виконані в кольорі, з урахуванням останніх технічних засобів в освітленні і фотографії.

Ретельний відбір фотографій для стимульного ряду і їх відповідність системі кодування дозволило говорити про точне зображенні основних емоційних проявів. Норми, отримані в численних міжкультурних дослідженнях показали, що кожна фотографія точно і надійно представляє саме ту емоцію, яку потрібно пізнати незалежно від культурної приналежності і статі тих, хто їх висловлює.

Методика JACFEE складається з 56 слайдів і включає по 8 фотографій для кожної з 7 універсальних емоцій (гнів, презирство, відраза, страх, щастя, смуток і здивування). Причому кожному емоційному контексту відповідають фотографії чотирьох європейців (двох чоловіків і двох жінок), чотирьох азіатів (двох чоловіків і двох жінок), складені в довільному порядку.

На даний момент це єдиний метод, що враховує методологічні вимоги проведення кросскультурних досліджень. Розробка методу із зображенням емоцій представниками всіх рас триває в даний час.

Мета роботи: ознайомлення з методикою оцінки емоційних станів за виразом обличчя.

Оснащення: слайд-проектор, відповідні листи.

Процедура проведення. Експеримент складається з двох частин.

У першій частині кожен слайд пред'являється випробуваним протягом 10 з в заздалегідь складеному випадковому порядку. Відповідний лист містить список з 7 емоцій. Випробовувані вибирають тільки одне слово, яке з їх точки зору найбільш відповідає емоції, представленій на слайді.

Інструкція: «Метою даного дослідження є вивчення ролі емоцій в процесі спілкування: як емоції допомагають правильно розуміти вашого співрозмовника, яку інформацію про людину ви можете отримати, аналізуючи вираз його обличчя.

Вашій увазі буде запропонована серія фотографій людей, особи яких висловлюють різні емоційні стани. Вашим завданням буде визначити, які конкретно емоції висловлює кожна із запропонованих фотографій.

Для оцінювання кожної фотографії вам буде дано 10 с, під час яких ви повинні вибрати одну із зазначених емоцій і відзначити її на відповідному аркуші. Розглядайте кожну фотографію як нову, незалежну від попередніх завдань.

Будь ласка, будьте уважні, не пропускайте порядок і не давайте більше одного варіанту відповіді на одне пред'явлення ».

У другій частині експерименту випробуваним знову пред'являються ті ж слайди і в тому ж порядку з інтервалом в 10 с, але в їх завдання входить не впізнати емоцію, а оцінити її інтенсивність. У відповідному листі представлена 9-бальна шкала - від нейтрального (0) до дуже сильного (8) вираження емоції.

Інструкція випробуваним: «Метою другої частини даної методики є визначення інтенсивності вираження емоцій. Розглядайте кожну із запропонованих фотографій як нову, незалежну від попередніх завдання.

Для оцінювання кожної фотографії вам буде дано 10 с, під час яких ви повинні зробити вибір і обвести кружком відповідну йому цифру.

На цей раз буде не важливо, яка емоція пред'являється. Вашим завданням є лише визначення сили, інтенсивності даної емоції.

Якщо ви вважаєте, що дана фотографія взагалі не висловлює ніяких емоцій, то обведіть цифру «0», якщо фотографія висловлює слабе прояв емоцій, обведіть цифру «1» або «2»; якщо ви вважаєте, що це сильно прояв емоцій – цифру «7» або «8».

Будь ласка, не пропускайте порядок і не давайте більше одного варіанту відповіді на одне пред'явлення ».

У кожен перегляд випробовувані оцінюють всі 56 фотографій.

При первинній обробці результатів підраховується кількість збігів у відповідях випробовуваних і «ключа» методики. За правильне впізнання присвоювався 1 бал, за помилкове – 0 балів. Таким чином, максимальна кількість балів по кожному емоційному

вираженню становить 8 балів, що відповідає 100% розпізнавання. Це означає що дана емоція в усіх пред'явленнях правильно визначається даним конкретним випробуванням.

Максимальна кількість правильно упізнаних чоловічих слайдів становить 28 балів (100%), так само як і жіночих слайдів. Відповідно така ж кількість максимальних балів для слайдів із зображенням емоцій людьми різних етнічних груп.

Інтегральний індивідуальний індекс успішності складався з суми балів, отриманих при впізнанні кожного стану. Максимально можливий бал в цьому випадку становить 56 балів при 100% впізнавання.

Аналіз

Експеримент дозволяє з досить високим ступенем об'єктивності виявити можливість будь-якої людини до адекватного сприйняття емоційних станів за виразом обличчя і кількісно оцінити її в балах або в процентах правильної ідентифікації всіх пред'явлених випробуваному слайдів.

Причому дані, отримані в такому експерименті, будуть менш спотворені, оскільки, на відміну від інших бланкових методик, в даному випадку об'єктом оцінки є інша людина, а не сам випробуваний.

Унікальні переваги даної методики відкривають нові можливості для дослідників.

2. Опитувальник по емоційної експресії (ВЕЕ), розроблений Л.Е. Богиня в лабораторії А. Є. Ольшаннікової.

Опитувальник емоційної експресії (розроблений Л. Богіною)

Мета: Методикою виявляються 8 експресивних каналів вираження емоцій: гучність голосу, темп мови, образність мови, мовні помилки («збій» мови), інтонаційна виразність мови, рухова активність, зайві рухи, міміка.

Крім того, шляхом комбінації питань виділяються три фактори експресивності, про які говорилося вище: зовнішня виразність емоцій, активність поведінки під впливом емоцій і порушення мови та поведінки під впливом емоцій.

Інструкція: Напишіть на бланку своє прізвище, імя, вік і дату проведення експерименту.

Відповідаючи на кожне питання Ви повинні обрати один із трьох запропонованих варіантів відповідей: «А», «Б», «В» з яким Ви погоджуєтесь. «А» - «Так», «Б» - «інколи», «В» - «Ні».

Відповісти потрібно на всі питання без винятку.

(Бланк тесту додаток А).

Ключ до методики (додаток Б.)

Методи математичної статистики

Обробка та аналіз первинних даних проводився з використанням комп'ютерної програми Microsoft Excel та SPSS 22.0 (для проведення кореляційного аналізу). Для визначення зв'язку між емоційною виразністю та їх результатами визначались по формулі 2.1. рангового коефіцієнта кореляції Спірмена .

Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена – непараметрична міра статистичної залежності між двома змінними; названий на честь Чарльза Спірмена. Якщо немає повторних значень даних, то коефіцієнт Спірмена дорівнює 1 або -1, це відбувається коли кожна змінна є монотонною функцією від іншої змінної.

$$r = \frac{\sum(d_x \times d_y)}{\sqrt{\sum d_x^2 \times d_y^2}} , \quad (2.1.)$$

де r – коефіцієнт кореляції;

\sum - знак суми;

d_x – відхилення від середньої арифметичної першої ознаки;

d_y - відхилення від середньої арифметичної другої ознаки;

2.2. Організація дослідження

Науково-педагогічний пошук складався з трьох етапів дослідження.

Перший етап: розробка плану роботи, визначення мети, завдань та підбір методик для досягнення поставлених завдань.

Під час другого етапу проводилось тестування спортсменів за допомогою наступних методик: Методика JACFEE та методики емоційної експресії (розроблена Л. Богіною).

Дослідження проводились у групі спортсменів з художньої гімнастики у період з вересня 2020 року по березень 2021 року в спортивному клубі BabyMiss. До складу дослідної групи входили 20 осіб. Вік спортсменів 10-14 років, стать жіноча. Спортсменки мають такий спортивний розряд: 10-11 років 1 дорослий розряд 12-14 років кандидати в майстри спорту.

Третій етап дослідження був направлений на проведення аналізу та інтерпретації отриманих даних, а також проведення та узагальнення результатів дослідження.

Висновки до розділу 2

Дослідження проводились у групі спортсменів з художньої гімнастики у період з вересня 2020 року по березень 2021 року в спортивному клубі BabyMiss. До складу дослідної групи входили 20 осіб. Вік спортсменів 10-14 років, стать жіноча. Використовувалась методика:метод по вивченню мимічного вираження – FAST (метод Екман, Фрайз і Томкінс); методика оцінки емоційних станів за виразом обличчя – JACFEE Обробка та аналіз первинних даних проводився з використанням комп'ютерної програми Microsoft Excel та SPSS 22.0 (для проведення кореляційного аналізу).

РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ВИРАЗНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВІКОМ 10-14 РОКІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

3.1. Статистичний описаналізу результатів дослідження

Поряд з особливостями технічної підготовки, важливою в гімнастиці є композиційна особливість, яка разом з технікою виконання композиції включає низку інших аспектів. Основна вимога, що пред'являється сьогодні до виконання композиції, це створення емоційно-рухового образу на основі особистого сприйняття музики, експресії та емоційної виразності при виконанні технічно складних композицій. Саме

експресія та емоційна виразність забезпечують неповторність та своєрідність виконання композиції, що, у свою чергу, підвищує шанси на успіх. Тому, враховуючи такі особливості виступу спортсменок гімнасток було організовано та проведено емпіричне дослідження з метою визначення впливу емоційної виразності спортсменок на результати їх виступу. Отримані результати спортивних досягнень досліджуваних спортсменок-гімнасток було проаналізовано з використанням описової статистики та визначено основні показники, середній бал, найбільше та найменше значення (таб.3.1).

Таблиця 3.1

Описова статистика спортивних досягнень досліджуваних гімнасток

Описова статистка	Значення
1	2
Середнє значення	11,4845
Стандартна помилка	0,289761
Медіана	11,2
Мода	13,05
Стандартне відхилення	1,29585
Дисперсія вибірки	1,679226
Ексцес	-1,13979
Асиметричність	0,392157

Продовження табл.3.1

1	2
Інтервал	4,1
Мінімум	9,65
Максимум	13,75
Сума	229,69
Кількість	20
Найбільше значення	13,75
Найменше значення	9,65
Рівень надійності (95,0%)	0,606476

Із таблиці видно, що середнє значення спортивних досягнень становить 11,48 балів, що свідчить про середні показники і характеризує недостатній рівень результатів у даному виді спорту. Найбільш частий показник, який відображає мода, становить 13,05, що є досить високим значенням досягнень, але при цьому характерний лише певній частині досліджуваних. Найменше значення серед гімнасток складає 9,65 балу, а найбільше 13,75.

Таким чином, серед досліджуваних спортсменок-гімнасток виявлено домінуючий низький рівень спортивних досягнень (рис.3.1).

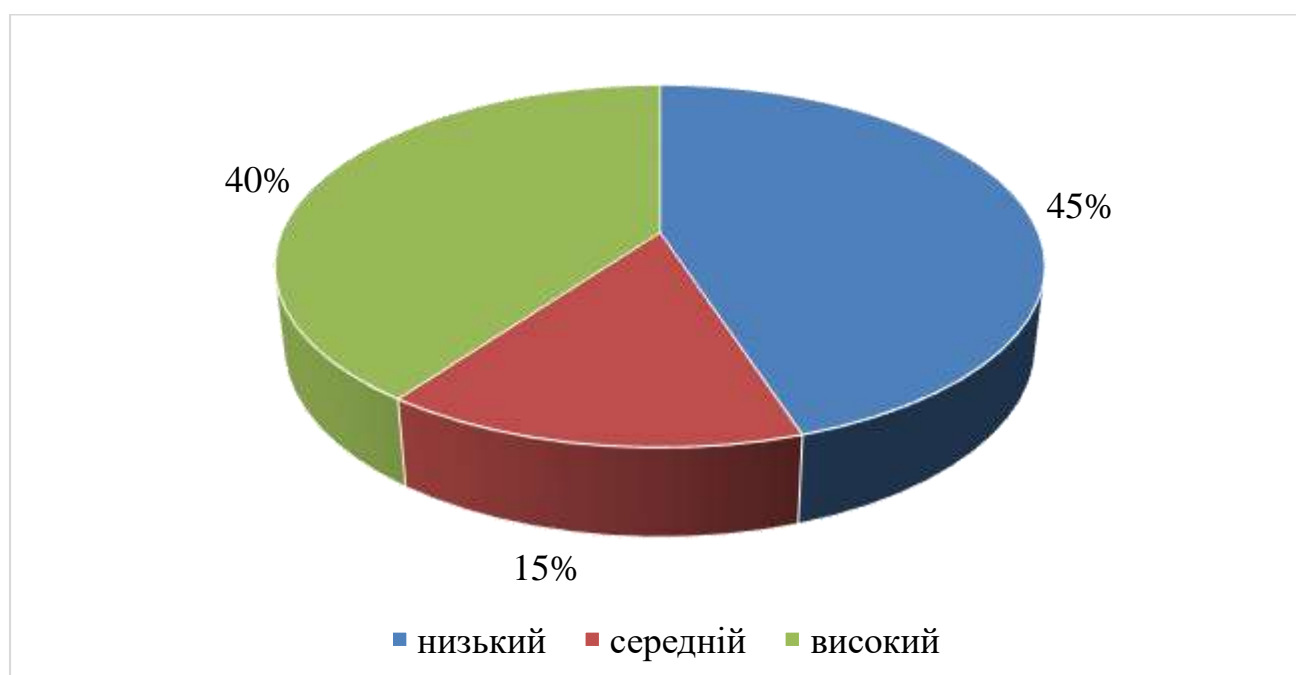


Рис.3.1 Показники спортивних досягнень спортсменок-гімнасток

Отримані дані свідчать про те, що 45% досліджуваних мають низький рівень спортивних досягнень, 15% середній та 40% високий. Змагальна діяльність в спорті

розкриває потенційні можливості спортсменок, фізичні і психічні резерви їх організму відповідно до правил змагань, змісту рухових дій, способів змагальної боротьби та оцінок результатів. Такі результати характеризують досліджуваних гімнасток як недостатньо підготовлених.

Важливо також виявити індивідуальні можливості досягнення результатів гімнасток не тільки з позиції спортивного результату. Необхідно визначити, в якому конкретно напрямку доцільно орієнтувати спортивну діяльність юних спортсменок, щоб з максимальною ефективністю сприяти формуванню та розвитку їх індивідуальних здібностей. Для діагностики спортивної схильності використовують комплекс різних критеріїв і методів.

Навчально-тренувальна робота з гімнастками на початкових етапах повинна здійснюватися з використанням різноманітних вправ в навчанні та вдосконаленні володіння предметами, які характерні для всіх напрямків художньої гімнастики. В поле зору повинні потрапити всі елементи техніки з підбором різноманітних засобів, проте варто звертати увагу і на емоційну сторону спорту.

Якщо підготовка побудована на комплексних елементах, то різноманітність освоєваних навичок і умінь в комплексі з різнобічною підготовленістю розширюють можливості гімнасток на наступних етапах багаторічного вдосконалення. При цьому досить вагомого значення при оцінюванні експерти віддають експресивному вираженню та емоційній виразності, які забезпечують частину успіху гімнасток. Така виразність забезпечує ефектне виконання та успішність оцінювання виступу.

Діагностика емоційної виразності досліджуваних гімнасток з допомогою методики JACFEE дозволила виділити у досліджуваних різні рівні(ри.3.2).



Рис.3.2 Показники емоційної виразності спортсменок-гімнасток

Результати діагностики емоційної виразності досліджуваних свідчать про те, що 35% мають низький рівень, 20% мають середній та 45% високий. Визначено, що у спортсменок паралельно становленню фізичних та технічних якостей відбувається формування емоційної сфери та психологічного фону тренувального та змагального процесів. Аналіз розпізнавання емоцій з міміки показав, що не всі емоції впізнаються випробуваними однаково правильно. Для досліджених гімнасток найчастіше правильно називалася емоція щастя, смутку, гніву, страху та здивування.

Емоційність виконання виступає найважливішим компонентом видовищності в гімнастиці, забезпечується енергетичним посилом спортсменів, які залучають глядачів в дію і роблять їх співучасниками того, що відбувається. Виступи гімнасток оцінюються трьома оцінками одна з яких відображає композицію, розмаїття форм рухів і їх відповідність обраній музичній тематиці. Разом з тим, при рівному технічному рівні гімнасток віддається перевага тій, яка показала більш оригінальну, складну і насичену ризикованими трюками та емоційною виразністю композицію.

При цьому спрямованість емоцій гімнастів може бути різною: на себе, своє виконання, свої удачі і промахи; на глядача, бажання привернути його увага; на створення емоційно-рухового образу. Різна спрямованість емоцій гімнастів під час

виступу обумовлює різний змістовний рівень їх виразності. Емоційна виразність в досліджуваних проявляється як змістовно доцільна емоційна насиченість виконання гімнастичних вправ і їх здатність емоційно насичено і змістовно доцільно виконувати гімнастичні вправи.

Якщо емоції гімнасток спрямовані на себе, свої успіхи і промахи, то такий виступ є емоційним. Якщо ж емоції обумовлені лише бажанням привернути увагу глядачів, то такий виступ не завжди заслуговує високих оцінок. Коли емоції гімнасток спрямовані на створення емоційно-рухового образу, такий виступ гідний називатися виразним. І нарешті, якщо, створюючи емоційно-руховий образ, гімнастка смисловим підтекстом залучає до цього процесу і глядача, такий виступ слід вважати справді артистичним, або виразно-артистичним.

Саме по собі вміння добре, технічно, навіть віртуозно виконувати гімнастичні рухи не забезпечує високий рівень виразності. Виразність забезпечується вмілим використанням сили емоцій відповідно до змістовної доцільності виконуваних рухових дій. Тому гарне освоєння рухів - лише передумова для розвитку виразності. Розвиток виразності передбачає розвиток емоційної сфери гімнастів, освоєння ними різноманітних емоційних відтінків виконання і вміння донести їх до глядачів. Звідси випливає, що гімнастичні вправи - це інструменти, а виразність - їх вміле використання.

До структури емоційної виразності можна також віднести елементи емоційної експресії, які також відіграють велике значення під час виступу та його оцінювання. Фахівці серед найважливіших показників змагальної діяльності виділяють композиційні особливості вправ (оригінальність, складність, д композиції) і компоненти виконавчої майстерності (стабільність, техніка, музикальність, хореографічна і фізична підготовленість). Але при цьому емоційній виразності виконання композицій відведено чільне місце як головним засобам у художній гімнастиці. Цими засобами виступають поза, пластична виразність, міміка, динаміка, темп, і ритм руху, а також техніка і динаміка рухів, міміка, інтонація, образність мовлення тощо.

Експресивна поведінка передбачає сукупність стійких і динамічних засобів вираження, що організуються в просторово-часовій структурі і перебудовуються в процесі розвитку психологічних і соціально-психологічних утворень особистості. Дана

сукупність виразних засобів складається з елементів, що мають різну динаміку змін і відрізняються ступенем зусиль, що додаються для цих цілей. Таким чином, у структурі експресивної поведінки гімнасток мають місце компоненти, що володіють високим ступенем мінливості (динамічні - міміка, жести, пози, інтонації) та середнім, низьким ступенем мінливості.

Разом з тим у дослідженнях перевага надається вивченню динамічних компонентів експресії – сукупності виразних рухів, які постійно змінюються відповідно до емоціональних станів гімнасток та їх взаємовідносин з оточуючими.

Використання в ході дослідження опитувальника емоційної експресії Л.Є. Богіної виявило різну ступінь вираженості параметрів експресії у досліджуваних гімнасток (таб.3.2)

Таблиця 3.2

Показники емоційної експресії гімнасток

Параметри емоційної експресії	Рівень		
	низький	середній	високий
1	2	3	4
гучність голосу	45%	15%	40%
темп мовлення	45%	15%	40%
образність мовлення	40%	30%	30%
помилки мовлення	40%	10%	50%
інтонація	40%	25%	35%

Продовження табл.3.2

1	2	3	4
рухова активність	45%	15%	40%
зайві рухи	40%	15%	45%
міміка	35%	35%	30%
недиференційна експресія	45%	20%	35%

Результати, представлені у таблиці свідчать про те, що у досліджуваних домінує низький рівень по таким параметрам як гучність голосу (45%), темп мовлення (45%), рухова активність (45%), образність мовлення (40%), інтонація (40%) та недиференційна експресія (45%). Такі дані характеризують низьке володіння голосом, темпом мовлення та його образністю. У таких гімнасток спостерігаються низька експресія під час виступу та низька емоціональна виразність.

Високий рівень виражений по параметрах помилки мовлення (50%) та зайві рухи (45%). Це характеризує недосконалість виступу та значні помилки у вираженні емоційного стану, що суперечить композиції.

Такі результати свідчать про те, що у досліджуваних емоційна експресія виражена досить слабо.

У художній гімнастиці видовищно значимою структурою рухів, зазвичай, є досконала форма, що найкращим способом висловлює зміст композицій. Тому видовищна функція композицій художньої гімнастики полягає в тому, що саме вона має таку різноманітну палітру засобів виразності, що сприяють створенню художніх образів. Завдяки гнучкості, пластиці, високій координації, вмінню спортсменок «подати» свій образ належним чином та підкріпити його відповідною інтонацією, мімікою, образністю, можливо досягти високого спортивного результату.

Таким чином, порівнюючи дані по даній методиці можемо констатувати, що показники емоційної експресії у досліджуваних гімнасток виражені слабо (рис.3.3).

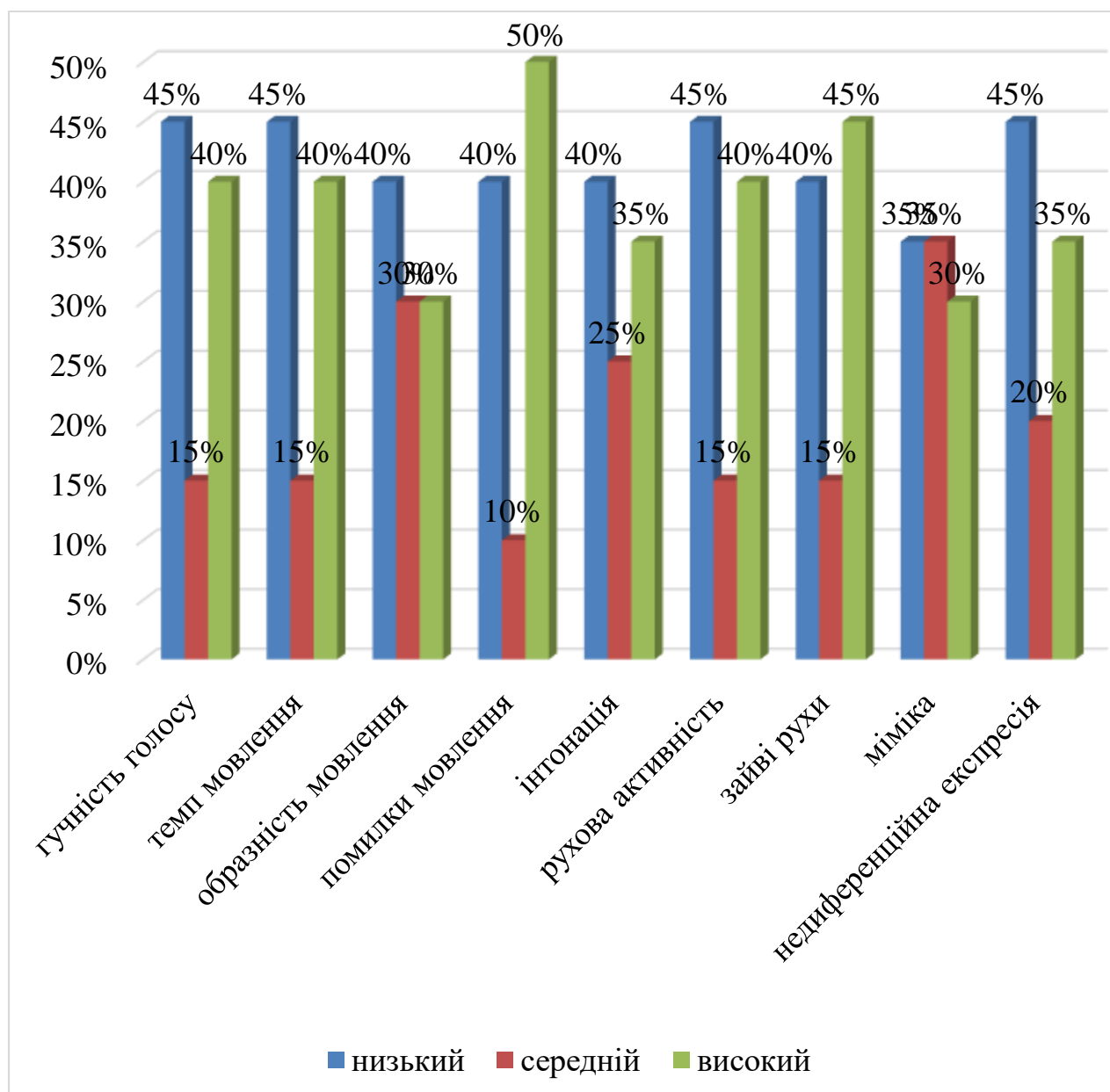


Рис.3.3 Співвідношення показників та рівнів емоційної експресії гімнасток

Аналізуючи отримані в ході дослідження дані варто відмітити, що у досліджуваних домінують низькі показники спортивних досягнень та низькі показники емоційної виразності та емоційної експресії. Отже, доречно провести кореляційний аналіз взаємозв'язку спортивних досягнень та емоційної виразності досліджуваних спортсменок-гімнасток.

3.2.Опис кореляційного аналізу результатів дослідження

З метою виявлення значущих коефіцієнтів кореляції, що свідчать про взаємозв'язок спортивних досягнень гімнасток та їх емоційної виразності було проведено кореляційний аналіз. Для вибору коефіцієнту кореляції доцільно в першу чергу визначити нормальність розподілу даних. Для цього було застосовано непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова (таб.3.3)

Таблиця 3.3

Аналіз даних на нормальність розподілу (критерій Колмогорова-Смірнова)

		спорт ивні досягн ення	емоцій на виразні сть	гучніс ть голосун ня	темп мовле ння	образ ність мовле ння	помил ки мовле ння	інтона ція	рухов а актив ність	зайві рухи	міміка	недиф еренці йна експре сія
Параметри нормальнос т	Серед.з нач	11,4845	32,7500	7,3500	7,5000	7,0000	5,1500	7,2500	6,9000	6,900	6,8000	8,7500
о розподіл а, b	Середнь окв. відх илення	1,29585	13,51753	4,79336	4,97890	4,65663	3,23265	3,80961	4,10263	4,86556	3,87434	45,07735
Найбільш екстремал ьні розходже ння	Абсолют	,122	,195	,234	,217	,140	,211	,203	,241	,195	,161	,199
	Позитивн	,122	,195	,161	,168	,140	,147	,203	,179	,189	,137	,199
	Негативн	-,121	-,179	-,234	-,217	-,109	-,211	-,188	-,241	-,195	-,161	-,198
Статистика критерію		,122	,195	,234	,217	,140	,211	,203	,241	,195	,161	,199
Асимптоматична значимість (2- стороння)		,200 ^c _d	,044 ^c	,005 ^c	,014 ^c	,200 ^c _d	,020 ^c	,030 ^c	,003 ^c	,045 ^c	,187 ^c	,037 ^c
a. Розподіл являється нормальним.												
b. Вираховано з даних.												
c. Корекція значимості Лільефорса.												
d. Нижня межа реальної значимості.												

Виходячи з даних таблиці, які свідчать про нормальність розподілу для кореляційного аналізу був застосований коефіцієнт кореляції Пірсона.

У ході проведеного кореляційного аналізу було виявлено значущі коефіцієнти кореляції між показниками спортивних досягнень гімнасток та емоційною виразністю (таб.3.4).

Таблиця 3.4

Кореляційний аналіз взаємозв'язку спортивних досягнень та емоційної виразності гімнасток

		Емоційна виразність
спортивні досягнення	Кореляція Пірсона	0,908**
	Знач. (двостороння)	,000
	N	20
Примітка * - коефіцієнти r, що перевищують критичне значення для $p \leq 0,05$; ** - коефіцієнти r, що перевищують критичне значення для $p \leq 0,01$.		

Із таблиці видно, що виявлено прямий взаємозв'язок високого рівня значимості ($p \leq 0,001$) між показниками спортивних досягнень гімнасток та емоційною виразністю ($r=0,908$). Такий зв'язок свідчить про те, що чим вище емоційна виразність спортсменок, тим вище їх спортивні досягнення. І відповідно навпаки, чим менше емоційна виразність, тим нижчі спортивні досягнення. Такий вплив характеризує значущість виступу гімнасток від емоційної виразності. Емоційна виразність виступу гімнасток сприяє спортивним досягненням, проте зниження здатності до керування своїми емоціями може створювати певні складнощі у тренувальній, особливо – змагальній діяльності. Неможливість передати художній образ засобами емоційної виразності знижує сприйняття образу та композиції, супроводжується одноманітним виконанням та сприяє низькій оцінці виступу взагалі.

Отже, гімнастки, яким характерний вищий рівень емоційної виразності, краще справляються зі своїми емоціями, легше входять у художній образ, точніше його передають у міміці та рухах, що забезпечує більш високі спортивні досягнення. В той час як гімнастки з низькою емоційною виразністю характеризуються відсутністю емоційності у виступі, нездатністю найбільше використовувати виразні засоби різних стилів виконання, що призводить до низького оцінювання їх досягнень під час спортивних змагань.

Також в ході кореляційного аналізу було виявлено взаємозв'язок між спортивними досягненнями та рівнем емоційної експресії досліджуваних гімнасток (таб.3.5).

Кореляційний аналіз взаємозв'язку спортивних досягнень та емоційної експресії
гімнасток

	спортивні досягнення		
	Коефіцієнт кореляції	Знач. двостороння	N
гучність голосу	0,932**	,000	20
темп мовлення	0,907**	,000	20
образність мовлення	0,817**	,000	20
помилки мовлення	-0,914**	,000	20
інтонація	0,878**	,000	20
рухова активність	0,923**	,000	20
зайві рухи	-0,941**	,000	20
міміка	0,878**	,000	20
недиференційна експресія	0,852**	,000	20
Примітка * - коефіцієнти r, що перевищують критичне значення для $p \leq 0,05$; ** - коефіцієнти r, що перевищують критичне значення для $p \leq 0,01$.			

По даним таблиці, існує прямий взаємозв'язок високої значимості між спортивними досягненнями та гучністю голосу ($r=0,932$, $p \leq 0,001$), темпом мовлення ($r=0,907$, $p \leq 0,001$), образністю мовлення ($r=0,817$, $p \leq 0,001$), інтонацією ($r=0,878$, $p \leq 0,001$), руховою активністю ($r=0,923$, $p \leq 0,001$), мімікою ($r=0,878$, $p \leq 0,001$) та недиференційною експресією ($r=0,852$, $p \leq 0,001$). Такі коефіцієнти свідчать про те, що вказані параметри емоційної експресії на високому рівні значимості впливають на досягнення спортивних результатів. Чим вище гучність голосу, темп мовлення, образність мовлення, інтонація, рухова активність, міміка та недиференційна експресія, тим вище спортивні досягнення.

Отже, гімнастки, яким характерний вищий рівень активності, які краще справляються зі своїми емоціями, можуть невимушено передати емоційний образ композиції посередництвом голосу, міміки, рухів, легше входять у художній образ, відповідно мають вищі спортивні досягнення.

Водночас зворотній зв'язок спостерігається між спортивними досягненнями та помилками мовлення ($r=-0,914$, $p \leq 0,001$) та зайвими рухами ($r=-0,941$, $p \leq 0,001$). Це

свідчить про те, що чим більше мовленнєвих помилок та зайвих рухів допускають у виступі спортсменки гімнастки, тим нижчі їх спортивні результати.

Отже, аналізуючи отримані кореляційні зв'язки можна представити кореляційну плеяду, яка відображає вплив емоційної виразності на спортивні досягнення гімнасток (рис.3.3).

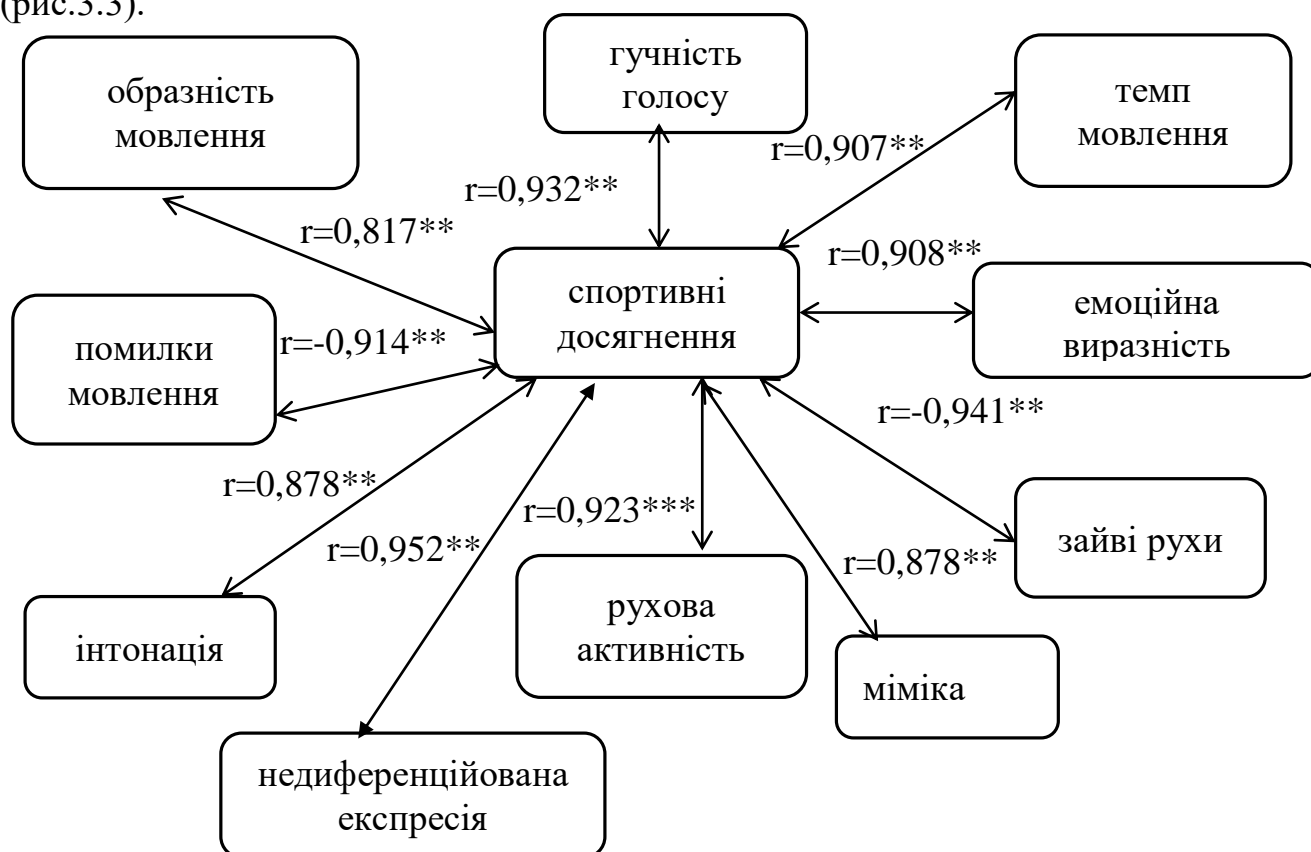


Рис.3.3 Взаємозв'язок спортивних досягнень, емоційної виразності та емоційної експресії гімнасток

Наведена кореляційна плеяда демонструє вплив емоційної виразності спортсменок на їх спортивні досягнення. При чому, усі досліджувані компоненти емоційної виразності та експресії однаково впливають на спортивні досягнення на досить високому рівні, що свідчить про високу значимість.

Отже, у ході дослідження виявлено, що більша частина спортсменок-гімнасток мають низькі спортивні досягнення. При цьому в них домінує середньо-низький рівень емоційної виразності та низькі значення емоційної експресії. Кореляційний аналіз виявив прямий взаємозв'язок на високому рівні значимості ($p \leq 0,001$) між спортивними досягненнями та емоційною виразністю і емоційною експресією.

Здатність до емоційного переживання ще не є виразністю, оскільки прояв емоційності має супроводжуватися досконалою пластичною формою. Тому, якщо

форму не вироблено, емоції залишаються без втілення. Виразність рухів проявляється у гарній поставі, гарному повороті голови, в умінні прийняти правильне положення тіла, ніг, рук, у точних стійких рівновагах; в умінні м'яко виконувати рухи, парити в стрибку, чітко прокреслювати його контур у повітрі, з правильним положенням ніг. Отже, виразність – це якість, що виявляється у хорошій техніці, у правильній формі рухів. Проте без відповідного емоційного супроводження досконалість рухів не може оцінитися належними чином. Лише вмале поєднання емоційної виразності та досконалих рухів можуть забезпечити гімнастам високу оцінку їх спортивних досягнень.

Підводячи підсумок проведеного дослідження можна констатувати, що емоційна виразність спортсменок впливає на їх спортивні досягнення, що свідчить про підтвердження гіпотези дослідження.

3.3. Шляхи розвитку емоційної виразності спортсменок в художній гімнастиці

Обираючи напрямки підвищення емоційної виразності спортсменок, слід враховувати особливості підліткового періоду розвитку особистості.

У межах підліткового періоду психологи виділяють молодший підлітковий вік – 11-12 років і старший підлітковий вік – 13-14 років.

Характерні риси молодшого підлітка: почуття дорослості; прагнення самопізнання; пошук ідеалів; прагнення бути схожим на свій ідеал; підвищена чутливість до оцінок оточення, вразливість; відчуження від дорослих підліток прагне автономізуватися від дорослих; прагнення дістати визнання серед однолітків.

Враховуючи всі важливі аспекти підліткового віку, при підготовці спортсменок гімнасток, потрібно розробити такий тренувальний процес, щоб жоден з вище перелічених вікових психологічно-емоційних особливостей не було порушено.

На особливу увагу заслуговує вивчення ролі музики у питанні прояву виразності в гімнастиці. Вочевидь, що це роль неоднозначна: по-перше, музика – джерело виразності, від неї залежить композиція вправ; по-друге, музика диктує та надає

змістовну доцільність прояву емоцій; по-третє, вона сама є засобом виразності; по-четверте, музика служить ефективним засобом виховання виразності.

Гра – одна з основних форм діяльності дитини. У житті дітей вона посідає особливо важливе місце. Поняття гри охоплює багато хто дуже різноманітні явища: від найпростіших рухів немовляти з брязкальцем до спортивних ігор.

Більшість музично-рухових вправ має зрозумілий дітям зміст (образ ігровий), який посилює, уточнює, поглиблює вплив музики. Підкріплюваний поясненням педагога, ігровий образ будить і спрямовує увагу дітей, наповнює їх рухи близьким їм та цікавим змістом, робить музику більш ясною та зрозумілою.

Сутність гри, на думку І.Г. Білецька [4], у цьому, що у ній важливий не результат, а процес переживань, що з ігровими діями. Хоча ситуації, що програються дитиною, уявні, але почуття, які вона переживає, реальні.

Якщо заняття проводяться в ігровій формі, діти легше сприймають та запам'ятовують рухові завдання. Вони сприймають вправи через слуховий та руховий аналізатори та відтворюють рухи шляхом повторення за керівником. Таким чином, виникають передумови для покращення слухового, рухового та зорового типів пам'яті.

Ще один дуже важливий пріоритет ігрової діяльності, як каже Фоміна Н.А. [21], складає внутрішній характер її мотивації, що також спонукає до розвитку творчих можливостей дитини. Діти грають тому, що їм симпатизує сама ігрова діяльність. Вчителі, які ясно зрозуміли для себе цінність гри з точки зору сприяння у дітей неординарного мислення, можуть використати властиву потребу хлопців грати та пов'язаний з цим високий рівень мотивації для поетапного залучення дітей до більш важких і творчих форм ігрової активності. Тому за відповідної організації гра створює гарні умови для розвитку та вдосконалення рухів дитини – дошкільника. Скрутні рухові навички засвоюються дитиною не в грі, а шляхом простого навчання, але ж гра створює умови для їхнього далекого закріплення.

Говорячи конкретно про музичні ігри, слід зазначити, що, роблячи той чи інший ігровий вигляд, діти чують у музиці і передають у русі різні почуття. Тим самим вони вчаться чітко відчувати емоційну налаштованість твору. Вміння виділити в русі початок і кінець музичного твору, відзначити ритмічний малюнок мелодії, усвідомити засоби музичної виразності допомагає дітям у танці, робить його більш виразним та музичним.

Природному вираженню почуттів та переживань сприяє також освоєння техніки пантоміми. Навчання мистецтву пантоміми починається з уміння точно передавати обсяг і форму неіснуючого предмета. Найдоцільніше приступати до тренування за допомогою справжніх речей – інвентарю художньої гімнастики. Повторне виконання хватів, відбивів кидків і т. д. з подальшим аналізом техніки (рухів руками, пальців, кутів ланок тіла відносно один одного і до корпусу) та відтворенням всього циклу рухів (поки ви не досягнете їх точності) без предмета дозволяє сформувати м'язову пам'ять та пластику імітації рухів.

Перша умова і головне – пантоміма має нести певну ідею. Тільки чітка, точно й емоційно виражена думка здатна вдихнути життя пантоміму.

Друга умова – правильний вибір обставин дії, що виправдовують органічність мовчання.

Третя умова – зрозумілість дії. За всієї своєї умовності кожна пантоміма має бути цілком ясною.

Четверта умова – у задумі пантоміми повинен бути привід для емоційної гри, щоб була можливість проявляти себе в яскравій дії. Таким приводом стане будь-яка подія, яка спонукає робити активні вчинки. Для рухових завдань можна використовувати найбільш застосовувані в пантомімі теми: «відкрити і закрити двері», «скатертину-самобранка», «скільки важить?», «тягне-потягне...», «несподіваний ривок», «єдина лінія», «темрява при яскравому світлі» і т. д. При цьому необхідно добиватися точності структури рухів, що копіюються, їх розкутості і природності.

Слід відміти, що при підготовці гімнасток на різних етапах спортивного вдосконалення доцільно використовувати програму, спрямовану на підвищення рівня розпізнавання емоцій інших людей, мімічні вправи, а також уроки пластики та різних танців. Рекомендується використовувати наслідувальні, конструктивні та творчі практичні методи навчання виразним рухам.

Висновки до 3 розділу

На основі теоретичного аналізу наукових джерел, класифікації та систематизації основних наукових положень по темі роботи було організовано та проведено емпіричне

дослідження впливу емоційної виразності спортсменок гімнасток на їх спортивні досягнення.

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження дають змогу констатувати, що 45% досліджуваних мають низький рівень спортивних досягнень, 15% середній та 40% високий. При цьому рівень їх емоційної виразності є середньо низьким (20% та 35%), що свідчить про нездатність емоційно виразити свій виступ. Аналіз розпізнавання емоцій з міміки показав, що не всі емоції впізнаються досліджуваними гімнастками однаково правильно. Як наслідок, вони не можуть адекватно виражатися самими гімнастками.

Діагностика експресії показала, що у досліджуваних домінує низький рівень по таким параметрам як гучність голосу (45%), темп мовлення (45%), рухова активність (45%), образність мовлення (40%), інтонація (40%) та недиференційна експресія (45%). При цьому високий рівень виражений по параметрах помилки мовлення (50%) та зайві рухи (45%). Такі результати свідчать про те, що у досліджуваних емоційна експресія виражена досить слабо.

У ході кореляційного аналізу виявлено, що існує прямий взаємозв'язок високого рівня значимості ($p \leq 0,001$) між показниками спортивних досягнень гімнасток та емоційною виразністю ($r=0,908$) та гучністю голосу ($r=0,932$, $p \leq 0,001$), темпом мовлення ($r=0,907$, $p \leq 0,001$), образністю мовлення ($r=0,817$, $p \leq 0,001$), інтонацією ($r=0,878$, $p \leq 0,001$), руховою активністю ($r=0,923$, $p \leq 0,001$), мімікою ($r=0,878$, $p \leq 0,001$) та недиференційною експресією ($r=0,852$, $p \leq 0,001$).

Отримані дані впливу емоційної виразності на спортивні досягнення спортсменок гімнасток свідчать про те, що експресивність поведінки, у спортсменок досить низька, що і обумовлює низькі спортивні досягнення. Отже, гімнастки, яким характерний вищий рівень активності, які краще справляються зі своїми емоціями, можуть невимушено передати емоційний образ композиції посередництвом міміки, рухів, легше входять у художній образ, відповідно мають вищі спортивні досягнення.

Результати дослідження було опубліковано в збірнику VV Міжнародна науково-практична конференція «TOPICALISSUESOFMODERNSCIENCE, SOCIETYANDEDUCATION» (28-30 листопада, 2021 р, м.Харків, Україна) за темою: «Емоційна виразність – важлива складова в художній гімнастиці».

ВИСНОВКИ

Отже, художня гімнастика – це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі: м'ячем, скакалками, булавами, обручем і стрічками. Художня гімнастика є олімпійським видом спорту. Головною складовою при змаганнях є емоційна виразність спортсменки.

Емоційна виразність – це вміння гарно і зрозуміло для оточуючих виражати свої емоції і почуття.

У правилах змагань чітко визначені основні компоненти артистичності гімнасток, а саме: єдність композиції; музика і рух; виразність рухів тіла; різноманітність та декоративні елементи.

Науково-педагогічний пошук складався з трьох етапів дослідження.

Перший етап: розробка плану роботи, визначення мети, завдань та підбір методик для досягнення поставлених завдань.

Під час другого етапу проводилось тестування спортсменів за допомогою наступних методик: Методика JACFEE та методики емоційної експресії (розроблена Л. Богіною).

Дослідження проводились у групі спортсменів з художньої гімнастики у період з вересня 2020 року по березень 2021 року в спортивному клубі BabyMiss. До складу дослідної групи входили 20 осіб. Вік спортсменів 10-14 років, стать жіноча..

Третій етап дослідження був направлений на проведення аналізу та інтерпретації отриманих даних, а також проведення та узагальнення результатів дослідження.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел, класифікації та систематизації основних наукових положень по темі роботи було організовано та проведено емпіричне дослідження впливу емоційної виразності спортсменок гімнасток на їх спортивні досягнення.

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження дають змогу констатувати, що 45% досліджуваних мають низький рівень спортивних досягнень, 15% середній та 40% високий. При цьому рівень їх емоційної виразності є середньо низьким (20% та 35%), що свідчить про нездатність емоційно виразити свій виступ. Аналіз розпізнавання

емоцій з міміки показав, що не всі емоції впізнаються досліджуваними гімнастками однаково правильно. Як наслідок, вони не можуть адекватно виражатися самими гімнастками.

Діагностика експресії показала, що у досліджуваних домінує низький рівень по таким параметрам як гучність голосу (45%), темп мовлення (45%), рухова активність (45%), образність мовлення (40%), інтонація (40%) та недиференційна експресія (45%). При цьому високий рівень виражений по параметрах помилки мовлення (50%) та зайві рухи (45%). Такі результати свідчать про те, що у досліджуваних емоційна експресія виражена досить слабо.

У ході кореляційного аналізу виявлено, що існує прямий взаємозв'язок високого рівня значимості ($p \leq 0,001$) між показниками спортивних досягнень гімнасток та емоційною виразністю ($r=0,908$) та гучністю голосу ($r=0,932$, $p \leq 0,001$), темпом мовлення ($r=0,907$, $p \leq 0,001$), образністю мовлення ($r=0,817$, $p \leq 0,001$), інтонацією ($r=0,878$, $p \leq 0,001$), руховою активністю ($r=0,923$, $p \leq 0,001$), мімікою ($r=0,878$, $p \leq 0,001$) та недиференційною експресією ($r=0,852$, $p \leq 0,001$).

Отримані дані впливу емоційної виразності на спортивні досягнення спортсменок гімнасток свідчать про те, що експресивність поведінки, у спортсменок досить низька, що і обумовлює низькі спортивні досягнення. Отже, гімнастки, яким характерний вищий рівень активності, які краще справляються зі своїми емоціями, можуть невимушено передати емоційний образ композиції посередництвом міміки, рухів, легше входять у художній образ, відповідно мають вищі спортивні досягнення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. 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.

2. Беленькая, И. Музыкальная подготовка тренеров в видах спорта эстетической направленности. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 3(53), С. 7-11.
3. Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А. Художня гімнастика : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2001. 115 с.
4. Білецька І.Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2017.126 с.
5. Болобан В. Современные технологии формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения сложно координационным спортивным упражнениям. Наука в олимпийском спорте. 2017. № 4. С. 45–55.
6. Борисова Ю. Обоснование необходимости использования программы совершенствования артистичности в танцевальном спорте / Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. Сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12-14 апр.2016 г: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ.культуры ; ред.кол: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск : БГУФК, 2016. Ч.2. С. 136-139.
7. Борисова, Ю.Ю., Мохова, И.В. Артистические способности как компонент подготовки спортсменок в художественной гимнастике", Вісник запорізького національного університету: збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт, Запорізький національний університет, Запоріжжя, 2017. С. 191-196.
8. Брижа О. С., Друзь В. А., Путятіна Г. М. Потенціал спортивних танців у формуванні здорового способу життя дітей та молоді. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2018. N 5. С. 16–17.
9. Венгерова Н. Н., Гобузева К. В. Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта. СПб., 2010. С. 68-70.
10. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Дис. .канд. пед. наук: 13.00.04 : защищена 27.02.03. С.-Петербург. гос.акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2003. 120 с.

11. Винер-Усманова И. А., Крючек Е.С. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития М., Человек, 2014. 200 с.
12. Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Н., Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. Москва: Человек, 2014. 120 с.
13. Власюк О.О., Пуздря Т.В. Общие основы теории ритмики и хореографии. Методичні рекомендації для студентів інститутів фізкультури. Дніпропетровськ, 2010. 28 с.
14. Гоулмэн Д. Эмоциональный интеллект М: Альпина Бизнес Букс, 2005. 302 с.
15. Гоцалюк А.А. Хореографія як засіб вираження поліжанрових художніх форм. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. 2019. С. 280–284.
16. Дейнеко А.Х., Шевчук О. К. Особенности технической подготовки в художной гимнастике. Актуальные научные исследования в современном мире: LV Міжнародна наукова конф., Переяслав-Хмельницький. Переяслав Хмельницький, 2019. Вип. 11(55). Ч 4. С 18-24.
17. Журавлев, В.Н., Коваленко Г.В. Элементы психологического обеспечения физической подготовки актера. Аспекты и тенденции педагогической науки : материалы III Международной научной конференции – Санкт-Петербург, 2017. С. 99–102.
18. Заплатинська О. А. Вплив засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2017. № 3(59), С. 40-44
19. Каравацкая Н.А. Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец.: 13.00.04; Великие Луки, 2002. 21 с.
20. Каравацкая Н.А. Методические подходы к формированию эмоционально-двигательной выразительности гимнасток-художниц. Творческий вклад молодых ученых в науку о здоровье, физическую культуру, спортивную подготовку и профессиональное образование. - Великие Луки, 2002. Вып. 2. С. 35 - 36.

21. Карпенко Л.А., Румба, Ольга Геннадьевна. О выразительности, артистизме, эмоциональности в гимнастике. Вестник спортивной науки. 2013. № 3, С. 14-18.
22. Карпенко Л. А., Винер И. А, Терехина Р. Н., Овчинникова, Н. А., Степанова И. А., Наклонов Ю. И.. Художественная гимнастика. Москва, 2003. 382 с.
23. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учеб. для тренеров, преподавателей и студентов физ. культуры. Москва, 2003. 384 с.
24. Карпенко Л. А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной гимнастике: учеб. пособие. Москва: Советский спорт, 2014. 264 с.
25. Кузьменко М.В., Фахриева И.А., Болдырева В.Б. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев. Вестник Тамбовского университета Серия: Гуманитарные науки. 2017. Т. 22 (160). С. 48–54.
26. Коваленко Я.О. Побудова змагальних композицій в художній гімнастиці на основі вдосконалення сенсомоторної координації : автореф. дис. ...канд. наук. з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01. Київ, 2020. 26 с.
27. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання Т. 1. К.: Олімпійська література, 2008. 355 с.
28. Лабунская В.А., Шкурко Т.А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга. Психологический журнал.2004. № 3. С.44-53.
29. Лабунская В.А. Психология экспрессивного поведения. М.: Знание, 1989. С. 5 - 20
30. Лисицкая, Т.С. Взаимосвязь пластичности движений и волновой техники танца в художественной гимнастике. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 24–26.
31. Мірошніченко Т. Методика постановки сучасних композицій групових вправ у художній гімнастиці / Т. Мірошніченко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2014. № 4. С. 11–13.
32. Муллагільдїна А. Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика): навчальний посібник. ХДАФК, 2016. 170 с.

33. Муллагильдина, А. Я. Совершенствование артистичности у квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 4(54), С. 79-83
34. Морозевич-Шилук Т. Артистизм акробатов высокого класса (методологический аспект) Наука в олимп. спорте. 2014. № 1. С. 74–80.
35. Офіційний сайт Федерації гімнастики України URL:<http://ukraine-rg.com.ua/>
36. Омелянчик-Зюркалова О. А. Модельное построение композиций на вольных упражнениях с учетом хореографической подготовленности гимнасток. Наука в олимп. спорте. 2015. № 1. С. 63–67.
37. Оптимизация невербального общения личности как многоуровневый процесс – Мотивация, активность личности: сб. статей, под редакцией В.Г. Леонтьева, ч 1., Новосибирск: НГПУ, 2012. С. 116-121
38. Печко, Л.П. Выразительность эстетики природы и культура личности / Л.П. Печко. Ульяновск: УлГПУ, 2008. 363 с.
39. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньо гімнастики FIG, 2017. 100 с.
40. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: метод. рек. Смоленск : СГИФК, 1987. 13 с
41. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн.. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
42. Плеханова М.Э. Основные критерии спортивной эстетики. Научно-теоретич. журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». No 4(62). СПб., 2010. 87 с.
43. Плеханова, М.Э. Многофакторная структура показателей технического совершенства движений и эстетичности их проявления/ М.Э. Плеханова, А.М. Кабаева // Научно теоретический журнал «Ученые записки», 2012. №5(63). С. 77-80.
44. Правила для оцінювання вправи без предмета в індивідуальній та груповій програмі (вступили в силу з 1.10.2020) URL: <http://ukraine-rg.com.ua/wp-content/uploads/2020/07/Pravila-BP-signed.pdf>

45. Поправки к Правилам судейства. «Артистические компоненты» Правил судейства 2018. URL:http://ukraine-rg.com.ua/wp-content/uploads/2018/08/RG_NL_2_Artistic_component_June_2018-r-1.pdf
46. Ротерс Т.Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе. Луганск: Альма-матер, 2001. 279с
47. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. Учебное пособие. Белгород, 2008. 6 с.
48. Сосіна В.Ю, Руда ІЄ. Гнучкість як критерій майстерності у сучасній художній гімнастиці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. №5. С. 248-351.
49. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов. Олимп. л-ра, 2009. 135 с.
50. Терехина Р. Н., Крючек Е.С., Медведева Е.Н. Современный подход к процессу постановки соревновательных композиций в художественной гимнастике. Учен. записки. 2014. № 8. С. 180–185.
51. Терехина Р.Н, Винер И.А. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва: учеб. пособ. Москва:Спорт; 2018. 362 с.
52. Терехина Р.Н. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта / Р.Н. Терехина, И.А. Винер, Л.И. Турищева, М.Э.Плеханова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 11 (45). С. 98-101.
53. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с.
54. Эволюция содержания соревновательных программ в художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, А.А. Супрун, А.С. Мальнева, А.М. Кабаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (155). С. 253–257.
55. Шишковска М. Оценка компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике : автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания,

спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Санкт-Петербург, 2014. 20с.

56. Chiat L.F., Ying L.F. Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics. //Procedia -Social and Behavioral Sciences. 2012, vol.46, pp. 3202-3208

57. Mihaela M., Lavinia P. The Impact Induced by the 2009-2012 FIG Code of Points on Artistic Compositions in Rhythmic Gymnastics Group Events. Procedia -Social and Behavioral Sciences. 2016, vol.117, pp. 300-306.

58. Piazza M, Di Cagno A, Cupisti A, et al. Prevalence of low back pain in former rhythmic gymnasts. J Sports Med Phys Fitness. 2016;49 (3): 297-300.

59. Roberts K. Spine injuries in rhythmic gymnastics. Sport Health. 2009; 27 (3): 27-9.

ДОДАТКИ

Опитувальник емоційної експресії (розроблений Л. Богіною):

1. Чи можна по вашу голосу здогадатися, що вам сумно?
2. Коли ви злитесь, чи з'являються у вашій мові порівняння, прокльони, прозвиська і т. д.?
3. Чи буває так, що коли ви боїтеся чогось, то робите дії, без яких можна було б обійтися (крутите в руках предмет, шкробаєте в потилицю, обсмикуєте одяг і т. д.)?
4. Коли у вас веселий настрій, чи стає Ваша мова більш образної, т. д. Ви вживаєте яскраві епітети, порівняння і т. д.?
5. Коли у Вас веселий настрій, визначається він на ваших рухах і жестикуляції, чи робить він їх більш активними?
6. Чи є у вас схильність говорити швидше, ніж зазвичай, якщо ви чимось схвильовані?
7. Характерна вам в стані суму сповільненість рухів і деяка скутість?
8. Чи легко можна за інтонацією вашої мови здогадатися, що ви розсерджені?
9. Якщо вам сумно, чи помітно змінюється інтонація вашого голосу?
10. Коли ви розповідаєте щось веселе, чи вживаєте ви зайві слова («ну», «значить» і т. д.)?
11. Якщо ви чомусь зраділи, говорите ви голосніше, ніж зазвичай?
12. Якщо яка-небудь подія виводить вас з рівноваги, помітно це для очуючих?
13. Коли ви розповідаєте друзям, рідним щось веселе, стає ваша мова більш виразною, багатю інтонаціями?
14. Чи бувають випадки, коли ви, злякавшись чогось, починаєте говорити повільніше, ніж зазвичай?
15. Чи помітно для оточуючих, що вам сумно?
16. Якщо ви почули радісну новину, з'являються у вас зайві рухи, без яких можна було б обійтися?
17. Якщо ви розмовляєте з людиною, на яку розсердилися, розмовляєте ви швидше, ніж зазвичай?
18. Чи залишається ваше обличчя безпристрасним, коли ви сильно розлютилися?
19. Чи змінюється інтонація вашої мови в моменти, коли ви сильно схвильовані?

20. Стаєте ви непосидючі, активні, якщо чимось сильно схвилювані (або більше, ніж зазвичай рухаєтеся, крутитеся, жестикулюєте)?

21. Характерні вам у періоди хвилювань, переживань руху, без яких можна обійтися (погладжування волосся, осмикування одягу, маніпуляції з ручкою, папірцем і т. д.)?

22. Чи вважаєте ви, що найчастіше ніяк не проявляєте своїх почуттів?

23. Коли у вас сумний настрій, чи виникають у вас зайві рухи, які у звичайному стані не спостерігаються (наприклад, безцільний рух по кімнаті, заламування рук, незвична жестикуляція та ін.)?

24. Чи властиво вам в збудженому стані говорити плутано, «ковтати» слова, вживати зайві слова типу «е-е», «ну» і та ін. – так, що слухачеві доводиться ставити уточнюючі питання?

25. Коли вам доводиться розповідати про якийсь випадок, який розсмішив вас, говорите ви швидше звичайного?

26. Якщо ви сильно злякалися, говорите ви тихіше, ніж зазвичай?

27. Чи можна здогадатися по вашому обличчю, що ви отримали сумну звістку?

28. Підвищуєте ви голос, коли говорите з людиною, яка вас сильно розлютила?

29. Коли у вас чудовий настрій, чи можна здогадатися про це по вашому обличчю?

30. Якщо у вас різко змінився настрій, помітно це для оточуючих?

31. Якщо ви роздратовані людиною через те, що вона завадила вам працювати, чи проявляється це у ваших жестах, рухах?

32. Чи можна сказати, що про ваш настрій красномовно говорить ваше обличчя?

33. Чи залишається ваша мова ясною і зрозумілою для оточуючих, коли ви відчуваєте страх?

34. Коли ви роздратовані, чи вдається вам приховати своє почуття від оточуючих?

35. Зрозуміла, зв'язна ваша мова, коли вами опановує печаль?

36. Чи робив вам хто-небудь зауваження, що ви занадто голосно говорите?

37. Чи можна за інтонацією вашого голосу здогадатися, що ви чимось перелякані?

38. Чи буває так, що від хвилювання ви не можете вимовити ні слова?

39. Чи вважаєте ви, що занадто проявляєте свій страх?

40. Коли у вас гарний настрій, помітно це для оточуючих?

41. Чи змінюється темп вашої мови, якщо ви розповідаєте про якусь сумну для вас подію?

42. Якщо ви отримали звістку яка налякала вас, чи можна здогадатися про це по вашому обличчю?

43. Якщо ви розсердилися на вашого співрозмовника, чи впливає це на зв'язність вашої мови: з'являються в ній паузи, зайві слова або неточності?

Додаток Б

Ключ до методики емоційної експресії (розроблена Л. Богіною)

Канали експресії	Номери питань
Гучність голосу	«Так» - 1,11,26,28,36
Швидкість мови	«Так» -6, 14,17,25,41
Образність мови	«Так» - 2, 4, 45, 46, 48
Збій мови	«Так» - 10, 24, 43,
	«Ні» - 33, 35
Інтонація	«Так» - 8, 9, 13, 19, 37
Рухлива активність	«Так» -5, 7, 20, 31,39
Зайві рухи	«Так» »- 3, 16, 21,23,44
Міміка «Так»	«Так» - 27, 29, 32, 42,
	«Ні» - 18
Недиференційована по каналах експресія	«Так» - 12, 15, 30, 38, 40, 47,

Кількість балів за кожну відповідь: «безумовно, Так» - 3, «Деколи» - 2, «Ні» - 0.
«А» - безумовно, Так; «Б» - інколи; «В» - Ні.