

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації

Кафедра гімнастики

Масленікова Інна Сергіївна

ПОКРАЩЕННЯ АРТИСТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ
ГІМНАСТИЦІ

Кваліфікаційна робота

освітній рівень Другий (магістерський) рівень

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта / педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і назва спеціальності)

спеціалізація Тренувальна діяльність в обраному виді спорту

(гімнастика)

(назва спеціалізації)

Науковий керівник: Семизорова Алла Ядікарівна, кандидат педагогічних наук,
доцент

Харків - 2026

АНОТАЦІЯ

кваліфікаційної роботи Масленікової Інни Сергіївни

на тему: «ПОКРАЩЕННЯ АРТИСТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ»

Актуальність. Художня гімнастика є техніко-естетичним видом спорту. Змагальні композиції поєднують в собі складно координаційні технічні елементи і віртуозну роботу предметом, які спортсменки виконують з артистичною забарвленістю, з акцентами тіла та міміки, згідно композиційного задуму та музичного супроводу. Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі артистичного компонента у змагальних програмах відповідно до чинних правил Міжнародної федерації гімнастики, а також недостатньою кількістю науково обґрунтованих методик розвитку артистизму у гімнасток молодших розрядів.

Мета дослідження: обґрунтувати методику покращення артистичних здібностей спортсменок засобами хореографії та музично-ритмічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці. **Завдання дослідження:** 1) вивчити літературні джерела, що розглядають особливості підготовки спортсменок за критеріями артистичності в художній гімнастиці; 2) визначити рівень розвитку артистичних здібностей спортсменок 8-10 років в художній гімнастиці; 3) обґрунтувати та експериментально перевірити методику покращення артистичних здібностей спортсменок 8-10 років засобами хореографії та музично-ритмічної підготовки.

Матеріал і методи. В дослідженні взяли участь сім спортсменок у віці 8-10 років, які тренуються в групі попередньої базової підготовки відділення художньої гімнастики в ДЮСШ. За допомогою рухових тестів, проводилось виявлення рівня технічної підготовленості у базових хореографічних вправах біля опори.

Проводилось оцінювання артистичних здібностей гімнасток при виконанні танцювальних етюдів за критеріями техніки, музикальності та виразності.

Результати. У базових вправах біля опори було визначений «задовільний» рівень (від \bar{X} -3,14 бала до \bar{X} -3,64 бала при \max – 5 балів) підготовки. При виконанні етюдів на тему вальсу, спортсменкам не вистачало плавності переходів між елементами, (знижки - 4,5 балів), збереження правильної постави (знижки - 5 балів), чіткого дотримання ритму музичного супроводу (знижки - 8 балів) та емоційної виразності образу (знижки - 7,5 балів). З виконанням етюдів на тему польки спортсменки впоралися краще. Основні помилки спортсменок пов'язані з недостатньою технічною стабільністю, неточним музично-ритмічним відтворенням та неповним розкриттям артистично-виразного компонента.

Протягом двох місяців на кожному тренуванні застосовувався спеціально розроблені комплекси вправ на покращення ковзаючого руху та виворотного положення стопи, на покращення узгодженості рухів руками з діями тулуба у вальсі, на покращення стабільності рівноваги та координації рук і ніг. В залежності від завдань тренування комплекси вправ застосовувались в підготовчій, або основній частині тренування. Систематичне виконання спеціальних вправ під час тренування та творчі завдання сприятиме підвищенню якості виконання рухів та артистизму.

Висновки. 1. В результаті аналізу і узагальнення літературних джерел визначилося, що підготовка спортсменок за критеріями артистизму охоплює високий рівень хореографічної підготовленості розвиток музично-ритмічного чуття, емоційної виразності та сценічної переконливості. 2. У вправах біля опори було визначений «задовільний» рівень (від \bar{X} -3,14 бала до \bar{X} -3,64 бала при \max – 5 балів) підготовки. При виконанні танцювальних етюдів помилки спортсменок пов'язані з недостатньою технічною стабільністю, неточним музично-ритмічним відтворенням та неповним розкриттям артистично-виразного компонента. 3. Після педагогічного експерименту результат за виконання вправ біля опори покращився з 3,4 бала до 4,5 бала, на 32%. Результаті за виконання етюдів вальсу й польки

покращились на 45% й 38% - відповідно. Отримані високі результати за танцювальні доріжки у змагальних композиціях гімнасток: 9,81 бала й 10,04 бала.

Ключові слова: гімнастика, художня, артистизм, хореографія, підготовка, базова.

ANNOTATION

qualification work Maslenikova Inna Serhiivna

on the topic: “Improvement of artistic abilities of athletes at the stage of preliminary basic training in rhythmic gymnastics”

Relevance of the research. Rhythmic gymnastics is a technical and aesthetic sport. Competitive routines combine complex coordination technical elements and virtuoso apparatus handling, which athletes perform with artistic expressiveness, body and facial accents, in accordance with the compositional concept and musical accompaniment. The relevance of the study is determined by the increasing role of the artistic component in competitive programs in accordance with the current rules of the International Gymnastics Federation, as well as by the insufficient number of scientifically substantiated methods for developing artistry in gymnasts of junior categories.

The purpose of the study. To substantiate a methodology for improving the artistic abilities of athletes by means of choreography and musical-rhythmic training at the stage of preliminary basic training in rhythmic gymnastics.

Objectives of the study: 1) to study literary sources that examine the peculiarities of athletes' preparation according to artistry criteria in rhythmic gymnastics; 2) to determine the level of development of artistic abilities of 8–10-year-old athletes in rhythmic gymnastics; 3) to substantiate and experimentally verify a methodology for improving the artistic abilities of 8–10-year-old athletes by means of choreography and musical-rhythmic training.

Material and Methods. The study involved seven athletes aged 8–10 years who train in a preliminary basic training group of the rhythmic gymnastics department at a youth sports school. Using motor tests, the level of technical preparedness in basic choreographic exercises at the barre was assessed. The artistic abilities of the gymnasts were evaluated while performing dance études according to the criteria of technique, musicality, and expressiveness.

Results. In basic barre exercises, a “satisfactory” level of preparedness was identified (mean values ranging from 3.14 to 3.64 points with a maximum of 5 points). When performing the waltz étude, the athletes demonstrated insufficient smoothness of transitions between elements (deductions – 4.5 points), inadequate maintenance of correct posture (deductions – 5 points), inaccurate adherence to the rhythm of musical accompaniment (deductions – 8 points), and insufficient emotional expressiveness of the image (deductions – 7.5 points). The athletes performed the polka étude better. The main errors were associated with insufficient technical stability, inaccurate musical-rhythmic reproduction, and incomplete expression of the artistic component.

For two months, specially developed exercise complexes were applied at each training session to improve gliding movement and turnout of the feet, coordination of arm movements with trunk actions in the waltz, as well as balance stability and coordination of arms and legs. Depending on the objectives of the training session, the exercise complexes were used in either the preparatory or the main part of the training. Systematic performance of special exercises during training sessions and creative tasks contributed to improving the quality of movement execution and artistry.

Conclusions. 1. As a result of the analysis and generalization of literary sources, it was determined that athletes’ preparation according to artistry criteria includes a high level of choreographic preparedness, development of musical-rhythmic perception, emotional expressiveness, and stage presence. 2. A “satisfactory” level of preparedness was identified in barre exercises (mean values from 3.14 to 3.64 points out of 5), while errors in dance études were associated with insufficient technical stability, inaccurate musical-

rhythmic execution, and incomplete expression of the artistic component. 3. After the pedagogical experiment, the results of barre exercises improved from 3.4 points to 4.5 points (by 32%). The results of the waltz and polka études improved by 45% and 38%, respectively. High scores were obtained for dance sequences in competitive routines of the gymnasts: 9.81 points and 10.04 points.

Keywords: gymnastics, rhythmic, artistry, choreography, training, basic.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК ЗА КРИТЕРІЯМИ АРТИСТИЧНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	12
1.1. Характеристика художньої гімнастики, як техніко-естетичного виду спорту	12
1.2. Поняття «Артистизм» в художній гімнастиці.....	18
1.3. Значення хореографічної підготовки в художній гімнастиці	25
1.4. Музично-ритмічне виховання в спорті.....	28
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	35
2.1. Методи дослідження	35
2.2. Організація дослідження	42
РОЗДІЛ 3. ПОКРАЩЕННЯ АРТИСТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТОК 8-10 РОКІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ	44
3.1. Рівень розвитку артистичних здібностей спортсменок 8-10 років в художній гімнастиці.....	44
3.1.1. Рівень технічної підготовленості юних гімнасток у базових вправ біля опори	44
3.1.2. Визначення рівня розвитку артистичних здібностей гімнасток при виконанні танцювальних етюдів	48
3.2. Методика покращення артистичних здібностей гімнасток 8-10 років засобами хореографі	54
3.2.1. Методика покращення артистичних здібностей гімнасток 8-10 років за допомогою хореографічних вправ біля опори.....	54
3.2.2. Методика покращення артистичних здібностей гімнасток 8-10 років за допомогою танцювального етюду «Вальс».....	62
3.2.3. Методика покращення артистичних здібностей гімнасток 8-10 років за допомогою танцювального етюду «Полька».....	67

3.2.4. Показники артистичності при виконанні танцювальних кроків в змагальних програмах гімнасток з м'ячем та булавами.....	72
3.3. Зміни рівня розвитку артистичних здібностей гімнасток в процесі педагогічного експерименту	78
Висновки до 3 розділу.....	79
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84

ВСТУП

Актуальність. Художня гімнастика є техніко-естетичним видом спорту. Змагальні композиції поєднують в собі складно координаційні технічні елементи і віртуозну роботу предметом, які спортсменки виконують з артистичною забарвленістю, з акцентами тіла та міміки, згідно композиційного задуму та музичного супроводу. Чинні правила з художньої гімнастики мають окрему бригаду суддів «Артистизм», яка за визначеними критеріями оцінює зміст та виконання змагальної вправи. Бригада суддів, яка оцінює артистизм має критерії, за якими оцінюється експресивність та чуйність виступу, прояву емоцій, виконання стилістичних танцювальних кроків, характер постановки тощо [4].

Фахівці наголошують на необхідності виховання артистизму на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменок. На етапі попередньої базової підготовки з'являється можливість усвідомлення гімнастками ступінь впливу артистично забарвленого виступу на підсумковий результат у змаганнях. Незважаючи на важливість виховання артистизму гімнасток, на сьогодні є зовсім мало літературних джерел та практичних рекомендацій з методиками та комплексами вправ для виховання артистизму спортсменок. Тренери здебільшого спираються на відчуття власного сприйняття виразу «артистики», вимагаючи від спортсменок чіткого виконання рухів тіла та роботи предмета відповідно до музичного супроводу, додаючи виразність тіла та міміку обличчя. Під час змагань на артистичний аспект виконання композиції впливають чинники хвилювання та стресу, проте не завжди гімнасткам вдається впоратися зі змагальним стресом та одночасно продемонструвати технічне вдосконалення та артистичну виразність [6].

Хореографічна підготовка є фундаментальною складовою спортивного вдосконалення у художній гімнастиці. Вона не лише формує правильні рухові навички, але й сприяє естетичному та емоційному збагаченню виступу гімнасток. Завдяки системній організації хореографічної підготовки у гімнасток розвивається

здатність реалізовувати складні композиційні задуми, демонструючи високу техніку і художню виразність.

Тому важливо вдосконалення методики хореографічної та музично-ритмічної підготовки, розробка цілеспрямованих комплексів, технік та методик, для вирішення такого важливого питання, як розвиток артистичних здібностей спортсменок в художній гімнастиці.

Мета дослідження: обґрунтувати методику покращення артистичних здібностей спортсменок засобами хореографії та музично-ритмічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці.

Завдання:

1. Вивчити літературні джерела, що розглядають особливості підготовки спортсменок за критеріями артистичності в художній гімнастиці.

2. Визначити рівень розвитку артистичних здібностей спортсменок 8-10 років в художній гімнастиці.

3. Обґрунтувати та експериментально перевірити методику покращення артистичних здібностей спортсменок 8-10 років засобами хореографії та музично-ритмічної підготовки.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес на етапі базової підготовки в художній гімнастиці.

Предмет дослідження: хореографічна та музично-ритмічна підготовка спортсменок 8-10 років в художній гімнастиці.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, тестування (рухові тести); педагогічний експеримент; метод математично – статистичної обробки результатів.

Наукова новизна. Складені рухові тести для виявлення рівня технічної підготовленості у базових хореографічних вправах біля опори, складена методика оцінювання артистичних здібностей гімнасток при виконанні танцювальних етюдів за критеріями техніки, музикальності та виразності. Розроблена методика

покращення артистичних покращення артистичних здібностей спортсменок 8-10 років засобами хореографії та музично-ритмічної підготовки. Перевірено ефективність застосування експериментальної методики на рівень розвитку артистичних здібностей гімнасток.

Практичне значення одержаних результатів полягає у використанні результатів дослідження в навчально-тренувальному процесі на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці для підвищення рівня артистичного компоненту в підготовці гімнасток.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 94 сторінках, складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота включає 18 таблиць та 2 рисунка. У кваліфікаційній роботі використано 73 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК ЗА КРИТЕРІЯМИ АРТИСТИЧНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

1.1. Характеристика художньої гімнастики, як техніко-естетичного виду спорту

За думкою фахівців художня гімнастика відноситься до техніко-естетичного виду спорту, який поєднує високий рівень фізичної підготовки з майстерним виконанням складних елементів тіла та роботи з предметами, скакалкою, обручем, м'ячем, булавами, стрічкою. Вправи супроводжуються музикою, мають танцювальні компоненти та відзначаються високою естетикою кожного руху. Цей спорт вирізняється своїм художнім змістом, що перетворює виступ гімнастки на справжнє сценічне дійство. До його структури входять обов'язкові елементи: стрибки, повороти, рівноваги, а також складна робота з предметами, що охоплює майстерність, ризики, базові вправи та танцювальні доріжки [11].

Гімнастика вимагає від спортсменок не лише фізичної сили, витривалості й самодисципліни, але й розвиненого музичного слуху та здатності виражати емоції. Виступи повинні бути узгоджені з музичним супроводом, передавати настрій композиції та викликати емоційний відгук у глядачів. Змагання у цьому виді спорту допомагають дітям у здобутті вміння досягати мети, а також навчитися гідно приймати як перемоги, так і поразки. Участь в змаганнях сприяє формуванню емоційної та соціальної зрілості, відчуття командного духу [8].

Відповідно до останніх правил змагань FIG (міжнародній федерації гімнастики) суддівство у художній гімнастиці здійснюється трьома окремими бригадами. Одна з бригад оцінює технічну цінність, в офіційних правилах має скорочену назву – бригада D. Окрема бригада оцінює артистична цінність, має

скорочену назву – бригада А. Окрема бригада оцінює якість виконання та має скорочену назву – бригада Е. Необхідно відметити, що у двох останніх олімпійських циклах є окрема бригада А.

Артистизм є однією з ключових складових майстерності спортсменок у художній гімнастиці. На відміну від багатьох інших видів спорту, де домінує технічна чи силова підготовка, у художній гімнастиці важливе місце займає здатність спортсменки передати емоційний зміст композиції, створити цілісний художній образ та естетичне враження від виконання. У структурі змагальної програми артистизм реалізується через виразність рухів, пластичність тіла, гармонійність жестів, міміки, а також через здатність гімнастки взаємодіяти з музикою. Високий рівень артистизму передбачає точне музично-рухове узгодження, а також емоційне забарвлення виконання, що дозволяє спортсменці донести до глядача зміст композиції і викликати естетичне переживання. Оцінювання артистизму є офіційною частиною суддівської системи. Відповідно до вимог Міжнародної федерації гімнастики, судді оцінюють такі параметри, як емоційна виразність, відповідність музичної теми рухам, логічна побудова композиції, органічність переходів між елементами. Недостатній рівень артистизму може суттєво знизити підсумкову оцінку навіть за умови технічно бездоганного виконання [7]. Формування артистизму у художній гімнастиці вимагає багатопланової підготовки. До неї входять хореографічні заняття (класичний танець, сучасна хореографія), тренування з акторської майстерності, розвиток музичного слуху, емоційне виховання та індивідуальна робота над художнім образом кожного виступу. Особлива увага приділяється вибору музичного супроводу, який має відповідати стилю та характеру композиції і гармонійно поєднуватися з руховим рядом. Важливу роль у розвитку артистичних якостей гімнасток відіграє тренер. Його завдання полягає не лише в удосконаленні технічного виконання, а й у формуванні сценічної культури, розкритті індивідуальності спортсменки, допомозі у створенні унікального образу. Успішна

взаємодія тренера, хореографа і самої гімнастки дозволяє створити композиції, які поєднують технічну складність із глибоким художнім змістом [10].

Артистизм у художній гімнастиці є не лише засобом естетичного впливу, а й важливою умовою спортивного успіху. Його розвиток потребує тривалої системної роботи, яка охоплює як фізичні, так і художньо-емоційні аспекти підготовки спортсменки.

У правилах FIG артистизм оцінюється в межах блоку «Artistry». Він включає такі критерії: відповідність рухів музичному супроводу; логічна побудова композиції; виразна інтерпретація образу; взаємодія з предметом як інструментом художньої мови. Судді можуть зменшувати оцінку за відсутність емоційності, повторюваність рухів, монотонність або відсутність логіки композиції [6].

Такий розподіл дозволяє глибше та точніше оцінювати виступи спортсменок відповідно до правил. Недостатній артистизм призводить до зниження оцінки в баловій системі. Навіть технічно досконале виконання не може компенсувати відсутність емоційної глибини, образності та музичної відповідності.

Невід'ємною частиною виступу є музичний супровід, який надає завершеності композиції та підкреслює естетичну сутність цього виду спорту. Від вибору музики залежить складність програми, а також емоційна насиченість і видовищність виступу. Гімнастка має передати зміст композиції, її настрій і характер через пластику тіла, міміку, зміну динаміки рухів, а також за допомогою візуальних елементів: костюму, зачіски та макіяжу [5].

Хореографічна підготовка відіграє ключову роль у формуванні техніки, артистизму та музикальності спортсменки. Вона дозволяє гімнасткам розкривати себе через рух, створювати оригінальні постановки, а також розвивати особистісні якості та артистичні навички. Тому хореографія є невід'ємною частиною успішної спортивної кар'єри. Художня гімнастика поєднує у собі елементи спорту й мистецтва, що зумовлює важливість розвитку не лише фізичних, а й естетичних якостей гімнастки. Однією з ключових складових такого розвитку є хореографічна

підготовка, яка формує базу для технічно грамотного, музично та ритмічно виразного виконання вправ. Її ефективна реалізація сприяє не лише формуванню правильної постави, легкості рухів та артистизму, а й підвищенню естетичного рівня композицій [12].

Художня гімнастика - це вид спорту, що поєднує елементи танцю, акробатики та роботи з предметом. Однією з найважливіших складових успішного виступу є техніка роботи тіла і роботи з предметом. Вони є невід'ємно пов'язаними, і тільки їх гармонійне поєднання дозволяє гімнастці досягти високого технічного рівня. Техніка тіла в художній гімнастиці охоплює всі рухи, виконані самим тілом спортсменки. Вона включає: стрибки (виконуються з вираженим махом, фіксацією положення тіла в повітрі, чіткою траєкторією); повороти або піруети (вимагають хорошої рівноваги, чіткого центру обертання, правильної позиції рук і ніг).

В програмі підготовки та в змагальних композиціях є специфічні вправи, хвилі, елементи нескладної акробатики, ефектні пози балансу (утримання позицій на одній нозі або в складних положеннях з відхиленням тулуба); вражаючі вправи з максимальним проявом гнучкості (складки, прогини, шпагати), яскраві акценти, елементи пластики та танцювальності, які додають артистизму [13].

У правилах визначено вимоги до виконання основних елементів, серед яких точність, чистота, амплітуда й стабільність рухів, виразність і емоційність, а також плавність переходів між ними, при цьому важливою складовою є техніка роботи з предметом: кожен із п'яти снарядів (м'яч, стрічка, обруч, булави, скакалка) повинен бути не лише засобом маніпуляції, а органічною частиною композиції, що включає в себе чітко виконані високі кидки, ловлі з елементами ризику, обертання, перекидання, катання та маніпуляції, які мають здійснюватися з постійним контролем, технічною різноманітністю, узгодженістю з рухами тіла та музикою, при чому рухи тіла й предмета мають гармонійно доповнювати одне одного, не знижуючи рівень артистичності [17].

Техніка роботи тіла і предмета в художній гімнастиці – це синтез точності, краси, сили, гнучкості та емоційного вираження. Висока майстерність гімнастки проявляється не тільки в здатності виконати складні елементи, а й у гармонії між тілом, предметом і музикою. Техніка роботи тіла та предмета - це серце художньої гімнастики. Саме через досконалість цих двох компонентів спортсменка передає глядачам красу, силу, емоції та натхнення. Удосконалення техніки вимагає багаторічних тренувань, уваги до дрібниць, дисципліни й таланту [8].

Фізична підготовленість у художній гімнастиці охоплює комплекс рухових якостей, що забезпечують функціональну готовність до виконання вправ із високими координаційними, швидкісно-силовими та технічними вимогами. У структурі підготовки виділяють загальну фізичну підготовленість (ЗФП), яка створює базу для всебічного фізичного розвитку, та спеціальну фізичну підготовленість (СФП), що має безпосередній зв'язок з вимогами виду спорту. Найбільш значущими фізичними якостями у художній гімнастиці є гнучкість, яка визначає амплітуду рухів, динамічну естетику елементів, а також є критично важливою для виконання шпагатів, прогинів, балансів та стрибків. Важливою якістю є сила, зокрема м'язова витривалість, необхідна для утримання статичних позицій, виконання стрибків, підтримання пози тіла та кидків предметів. Координаційні здібності, що забезпечують точність, ритмічність і узгодженість дій тіла з предметом у просторі. Швидкість і швидкісно-силові здібності, важливі для махових рухів, обертів, кидків і ловлі предметів. Витривалість, яка дозволяє підтримувати інтенсивну рухову активність протягом усієї композиції без втрати технічної або артистичної якості [21].

Розвиток фізичних якостей у гімнасток здійснюється шляхом використання комплексу загальнорозвивальних, спеціально-підготовчих та коригувальних вправ. Тренувальні засоби включають: вправи на розтягування і гнучкість (пасивні, активні, балистичні); вправи з предметами на координацію та швидкість; вправи з

власною вагою тіла для розвитку сили та м'язової витривалості; стрибкові комплекси та вправи на килимі для розвитку швидко-силових якостей.

Планування фізичної підготовки повинне бути циклічним, поступовим і відповідати віковим, індивідуальним і морфологічним особливостям спортсменок. На різних етапах спортивної підготовки відбувається диференційований розвиток фізичних якостей. У молодшому віці (6–8 років) акцент робиться на розвиток загальної рухової координації, гнучкості та емоційного залучення. У середньому віці (9–12 років) відбувається активне вдосконалення гнучкості, формування технічної бази та розвиток координації. У старшому віці (13 років і більше) тренувальний процес передбачає підвищення сили, витривалості, стабільності та точності виконання елементів [11].

Фізична підготовленість є основоположною складовою системи підготовки гімнасток. Її належна організація сприяє не лише підвищенню технічної майстерності, але й запобіганню перевантажень та травматизму. Оптимальне співвідношення між розвитком окремих фізичних якостей, урахування вікових особливостей та поступове ускладнення навантаження забезпечують ефективність тренувального процесу та досягнення стабільних спортивних результатів. Фізична підготовленість у художній гімнастиці є фундаментом технічної, тактичної та артистичної майстерності спортсменки. Її формування вимагає систематичності, науково обґрунтованого підходу та урахування індивідуальних і вікових особливостей гімнасток [21]. Комплексний розвиток фізичних якостей – гнучкості, сили, швидкості, координації та витривалості – забезпечує основу для досягнення високих спортивних результатів і гармонійного розвитку особистості.

Таким чином, художня гімнастика є техніко-естетичним видом спорту. Для дітей дуже важливо навчатися виражати емоції, виконувати композиції чітко та правильно, з урахуванням танцювальних акцентів. Формування артистизму та емоційної виразності особливо важливе для юних спортсменів. З раннього віку навчають опановувати вміння передавати емоції, точно та правильно виконувати

композиції з урахуванням танцювальних акцентів. Розвиток артистизму й емоційної виразності має особливе значення для юних спортсменів.

1.2. Поняття «Артистизм» в художній гімнастиці

Більшість фахівців вважають артистизм однією з ключових характеристик виступу у художній гімнастиці, що визначає естетичну цінність композиції, глибину емоційного впливу на глядача та загальний художній рівень виконання. У сучасному розумінні артистизм не обмежується лише зовнішньою виразністю чи технікою подачі, а охоплює цілісну взаємодію руху, музики, емоцій і художнього задуму.

У художній гімнастиці артистизм трактується як здатність спортсменки передавати художній зміст композиції через тілесну пластику, міміку, пантоміміку, а також через органічну взаємодію з предметом та музичним супроводом. Він є виявом особистої інтерпретації музично-хореографічного образу і ґрунтується на глибокому розумінні емоційного та смислового навантаження програми [15].

Дослідники та практики виділяють кілька основних складових артистизму в художній гімнастиці. Художня виразність - здатність гімнастки передавати емоційний настрій через міміку, жести, динаміку рухів. Музикальність — синхронність рухів із ритмічною та емоційною структурою музичного супроводу. Композиційна цілісність - логічна побудова програми, наявність чіткого художнього образу, що послідовно розвивається протягом виступу. Індивідуальність виконання - особистий стиль, виразна манера подачі, які відрізняють спортсменку серед інших [13]. Театральність (у помірному обсязі) — здатність створити сценічний ефект, не виходячи за межі правил художньої гімнастики. У сучасній системі оцінювання (згідно з Кодексом правил FIG), артистизм входить до складу компонента артистичної цінності (Artistry), що оцінюється суддями художньо-композиційної панелі. Зокрема, оцінюється

відповідність музичного супроводу композиції, логічність побудови рухів, оригінальність виконання та емоційна виразність. Недостатній рівень артистизму може призвести до зниження оцінки, навіть за бездоганного технічного виконання. Це засвідчує важливість гармонійного поєднання технічної досконалості та художньої виразності. Артистизм у художній гімнастиці є багатоаспектним явищем, яке поєднує в собі естетичне, емоційне та творчо-інтерпретаційне начало [11]. Він є не лише інструментом художнього впливу, а й важливою складовою успішного виступу на міжнародному рівні. Формування артистизму вимагає цілеспрямованої педагогічної роботи, з урахуванням індивідуальних особливостей гімнастки, а також розвитку музикальності, сценічної культури та емоційної чутливості.

Артистизм можна розглядати як здатність до самовираження в художній, творчій і особистісній сферах. Хоча цей термін найчастіше асоціюється з акторською майстерністю, він також проявляється через впевнене виконання й імпровізаційну виразність. Виразність - це багатогранне явище, що виявляється в різних видах людської діяльності: у мистецтві, спорті, професійній сфері. Кожна з них має власні засоби виразності: колір і насиченість у живописі, тембр і гучність у музиці, пози, жести, міміка в рухах. Ці елементи є складовими артистизму, який особливо важливий у художній гімнастиці [18].

Фахівці підкреслюють, що у змаганнях з художньої гімнастики, як у виді спорту естетичної спрямованості, акцент робиться на естетичність, виразність і артистичність виконання технічних дій та композицій загалом. Під час оцінювання виступів провідних спортсменок звертається увага на легкість, пластичність, свободу, ритмічність, оригінальність рухів, гармонійний зв'язок із музикою та творчість у постановці [3].

Фахівці єдині в думці, що художня гімнастика - це унікальна форма естетичної діяльності, яка потребує спеціального підходу до виразності та оцінювання артистизму. Проте, спортсмени й тренери, застосовуючи засоби

художнього впливу, не повинні ототожнювати артистизм у гімнастиці з театральною акторською грою.

Особливості художньої гімнастики визначаються характерними засобами виразності, до яких входять музичний супровід змагальної композиції, вільне переміщення килимом [18].

Під засобом виразності, музичним супроводом, мається на увазі, що музика формує стиль і характер рухів, задає ритм, допомагає розкривати зміст композиції. Виразні рухи, емоційність і взаємодія з музикою посилюють ефект постановки.

Гімнастки рухаються по майданчику, поєднуючи елементи танцю, гімнастики, міміки, акробатики. Це створює особливий, художньо насичений стиль виконання.

Заняття художньою гімнастикою розвивають пам'ять, увагу, відчуття ритму та формують загальні естетичні вміння. При оцінюванні виступів беруться до уваги не лише технічні аспекти, а й емоційна насиченість виконання. У ситуаціях, коли технічний рівень спортсменок однаковий, вирішальну роль може відігравати саме рівень артистизму. Тому тренерам слід систематично працювати над розвитком рухової та пластичної виразності гімнасток. Критерії оцінювання артистизму суддями включають: естетична завершеність композиції; узгодженість рухів із музикою; відповідність стилю композиції; танцювальні зв'язки, що відображають задум; динамічність рухів і зміна темпу; оригінальність у роботі з предметами та тілом; використання усього простору майданчика; ритмічна відповідність рухів музичній фразі [24].

Щоб уникнути одноманітності, доцільно урізноманітнювати рухи, варіювати ритм, підлаштовувати їх до музичних змін. Це вимагає від тренерів глибокого розуміння музичної структури та ритмічних схем.

Танцювальні доріжки - важлива частина композиції. Необхідно виконати мінімум дві, тривалістю не менше 8 секунд кожна, з чітко вираженими рухами.

Складні акробатичні елементи під час доріжок не допускаються. Варіації ритму, стилю й напрямку є обов'язковими [19].

Розвиток відчуття ритму, що формується у гімнасток з раннього віку через виконання рухів у музичному супроводі, розпізнавання ритмічних структур, музично-рухові ігри, танцювальні завдання, партерну хореографію та сюжетні імпровізації, є важливою умовою формування артистизму, який має постійно розвиватися на тренуваннях, адже в художній гімнастиці вимоги до артистичності чітко визначені в правилах, а їх недотримання тягне за собою зниження оцінки: від 0.3 бала за незначні помилки до 1.0 бала за грубі порушення або повну відсутність артистичних компонентів [14].

Хореографія в техніко-естетичних видах спорту відіграє важливу роль, сприяючи розвитку емоційності, музикальності, виконавської майстерності. Класичний, народний, сучасний, бальний танець, вільна пластика, пантоміма, міміка, імпровізація - усе це є основою виразності спортсменів. Для розвитку артистичних якостей використовуються такі вправи: партерна хореографія з сюжетом; танцювальні композиції; вправи ритмічної гімнастики; музично-рольові ігри [26].

Гімнастка повинна гармонійно поєднувати технічні елементи з виразом емоцій і почуттів, створюючи на килимі цілісне сценічне дійство. Розвиток артистизму позитивно впливає на якість виконання програми, дозволяючи краще передати музику, легкість і невимушеність рухів, характер композиції та оригінальність емоційного вираження.

Уміння спортсменки передавати внутрішній емоційний стан під час виступу є ознакою високого рівня її майстерності, адже вона не просто виконує складні технічні елементи та вправи з предметом із максимальною точністю й концентрацією, а й водночас зберігає сценічну виразність, долаючи внутрішні переживання, страх чи хвилювання, не демонструючи їх ані суддям, ані глядачам. Така емоційна стійкість і здатність до художнього перевтілення формують цілісний

сценічний образ і підсилюють сприйняття композиції [28]. Під час оцінювання артистизму суддівська бригада звертає увагу на низку складових: легкість і природність рухів, емоційність міміки, відповідність жестів музичному та драматургічному образу, оригінальність пластичного вирішення, а також здатність утримувати художню лінію протягом усього виступу. Усі ці чинники безпосередньо впливають на кінцеву оцінку, оскільки артистизм є невіддільною складовою загального враження від програми й її відповідності естетичним критеріям художньої гімнастики. Артистизм відіграє важливу роль у художній гімнастиці, адже через нього кожна гімнастка має змогу показати свій характер, унікальність постановки й глибоке розуміння композиції. Саме артистизм формує емоційне враження від виступу та дозволяє краще передати ідею номер [40].

Дівчатка можуть мати різні сильні сторони: одні відзначаються легкістю стрибків і кількістю обертів у поворотах, інші – майстерністю в утриманні рівноваги. Хтось володіє складною роботою з предметом, виконуючи високі кидки та оригінальні ловлі, тоді як інші демонструють точну й виразну дрібну техніку.

Відповідно до критеріїв оцінювання, завдання суддівської бригади А – оцінка композиції з точки зору художнього та естетичного виконання, без урахування рівня складності елементів. Їхнє завдання – об'єктивно знижувати бали за помилки однакового характеру, незалежно від технічного рівня [44]. Судді мають орієнтуватися в сучасних тенденціях, знати актуальні вимоги до артистизму, бути обізнаними щодо змін у стандартах розвитку цього виду спорту. Підсумкова оцінка за артистизм формується як віднімання штрафів із максимальної оцінки у 10.00 балів [27].

Деякі фахівці вважають, що у віці 8–10 років, під час базової підготовки, спортсменки починають усвідомлювати значення артистизму у вправах і його безпосередній вплив на оцінку та місце на змаганнях. Саме в цей період важливо звертати увагу на труднощі з емоційним самовираженням, мімікою, акцентами тіла.

Сором'язливість, відповідальність за результат, психологічний тиск глядачів, суддів та тренера можуть негативно вплинути на виступ [42].

Це питання є ключовим не лише з естетичної точки зору, але й як окремий, об'єктивно оцінюваний компонент. Вирішенням проблеми є підбір індивідуальних методів розвитку виразності через акторські вправи, хореографію з музичним супроводом, що сприятимуть кращому розумінню музики та її емоційної передачі. У цьому віці важливою задачею тренера є подолання страху та скутості не лише на змаганнях, а й під час тренувань і в колективі [40]. Це безпосередньо впливає на рівень артистизму у виступах і, відповідно, на підсумкову оцінку. Розкриття артистичного потенціалу можливе лише в атмосфері підтримки, довіри та позитивного емоційного фону на тренуваннях [47].

У сучасному спорті, особливо в естетико-орієнтованих видах (художня гімнастика, фігурне катання, спортивні танці, синхронне плавання), артистизм спортсмена є невід'ємною складовою успішного виступу. Артистизм забезпечує не лише зовнішню привабливість композиції, а й емоційний вплив на глядача та суддівську колегію. Формування цієї якості потребує комплексного, багатоаспектного підходу, що передбачає взаємодію фізичного, емоційного, інтелектуального і художнього розвитку особистості спортсмена [28].

Наступним вагомим компонентом є розвиток музичного слуху та ритмічного відчуття. Ці якості дозволяють точно синхронізувати рухи з музикою, підкреслювати її динаміку, темп, акценти та емоційне забарвлення. Розвинене музичне чуття забезпечує глибше переживання композиції та естетичну цілісність виступу. У цьому контексті важливим є ознайомлення спортсмена з різними музичними жанрами, стилями, формами музичної побудови.

Особливе значення має акторська майстерність, яка включає техніки вираження емоцій, володіння мімікою, жестами, пантомімою, роботою з уявним об'єктом. Завдяки акторській підготовці спортсмен набуває здатності створювати цілісний сценічний образ, передавати настрій і сюжет композиції, спілкуватися з

глядачем невербальними засобами. Це сприяє формуванню сценічної присутності та харизми, які є важливими аспектами високого рівня артистизму.

Вивчення елементів сценічної подачі (позиціонування тіла на сцені, контроль погляду, жестикулювання, робота з реквізитом або партнером) забезпечує формування у спортсмена впевненості, цілеспрямованості та вміння взаємодіяти з простором. Така робота значною мірою впливає на загальне враження від виступу, його завершеність та професійність.

Естетичне виховання, як складова загального культурного розвитку, має на меті формування смаку, уявлень про прекрасне, розуміння мистецьких форм і стилів. Знайомство з творами образотворчого мистецтва, літератури, театру, кіно розширює емоційно-художній досвід спортсмена, збагачує його уяву та образне мислення. Цей компонент особливо важливий на етапі формування здатності до емоційного співпереживання і художнього інтерпретування [34].

Окрему роль у розвитку артистизму відіграє індивідуальна робота над художнім образом. Вона включає аналіз ідеї композиції, вибір емоційного настрою, продумування мізансцен, жестів, переходів між елементами. Така робота вимагає від спортсмена творчого осмислення матеріалу, а не лише механічного виконання рухів, що сприяє глибшому емоційному зануренню у виступ.

Не менш важливою є роль особистості тренера, який має виступати не лише як технічний фахівець, а і як творчий наставник, режисер та мотиваційний лідер. Від його вміння надихнути, відчувати потенціал спортсмена, грамотне організувати тренувальний процес залежить успішність формування артистичних якостей [41].

Формування артистизму вимагає не лише технічної підготовки, а й глибокої естетичної, психологічної та культурної роботи. Тільки завдяки поєднанню всіх компонентів - від музичної чутливості до індивідуального художнього пошуку - можливе створення по-справжньому майстерного та емоційне переконливого спортивного виступу. Артистизм у художній гімнастиці - це не додаток до технічної досконалості, а її художнє завершення. Він є критерієм високого спортивного

мистецтва, показником індивідуальності гімнастки та її здатності впливати на глядача. Формування артистизму потребує часу, глибокого підходу та багатогранного розвитку особистості спортсменки. Системна робота над цією якістю значно підвищує конкурентоспроможність гімнастки на міжнародному рівні [44].

Таким чином, на змагальному майданчику артистизм набуває форми емоційного діалогу між гімнасткою та глядачем. Високий рівень художньої виразності створює цілісне враження, посилює драматургічний ефект виступу, сприяє емоційному контакту та підвищенню оцінки. Досвід показує, що саме артистизм часто стає вирішальним чинником у випадках рівної технічної майстерності спортсменок.

1.3. Значення хореографічної підготовки в художній гімнастиці

Хореографічна підготовка у художній гімнастиці - це система занять, що охоплює вивчення та вдосконалення рухів, запозичених із класичного, народного та сучасного танцю. Її мета - сформувати правильну поставу, гармонійну пластику, виразність і контроль тіла у просторі, а також розвинути музичність та ритмічність.

Фахівці виділяють декілька основних завдань хореографічної підготовки: формування правильних біомеханічних навичок у русі; розвиток естетичного сприйняття та відчуття музичного супроводу; навчання базових елементів класичного танцю (позиції ніг, рук, батмани, па, порт де бра, тощо); покращення просторового мислення і композиційного бачення [27].

Хореографічна підготовка складається з кількох основних напрямів. Класичний танець є основою для гімнастичної постави, розвитку гнучкості та рівноваги. Робота біля опори (екзерсис), а також на середині спортивного залу формує координацію, точність та контроль рухів. Заняття хореографією з музичним супроводом розвиває музичний слух, темпоритм, вміння синхронізувати рухи з

музикою. Основи сценічної майстерності спрямовані на розвиток артистизму, емоційного забарвлення рухів, міміки та жестикуляції. Танцювальні етюди та імпровізація сприяють креативності, індивідуальному стилю виконання та розвитку композиційного мислення.

Вправи на хореографічній основі безпосередньо впливають на якість виконання елементів у художній гімнастиці, стрибки вимагають високої техніки відштовхування, амплітудної роботи ніг і рук, чому навчає класичний танець. Повороти потребують точної орієнтації, міцних м'язів тулуба, збереження балансу. Балансування тісно пов'язане з м'язовим контролем, стабілізацією положення тіла та координаційними здібностями [28].

Також хореографічна підготовка покращує взаємодію гімнастки з предметом, а саме сприяє м'якості ловлі, пластичності махів, що сприяє точності рухів предмета. Хореографічна підготовка організовується з урахуванням вікових особливостей спортсменок. У віковій категорії 6–8 років основна увага приділяється формуванню правильної постави, розвитку координаційних здібностей, музичного слуху та опануванню елементарних танцювальних рухів у ігровій формі. У віці 9–12 років навчальний процес включає систематичні заняття з класичного танцю, освоєння більш складних танцювальних комбінацій і вдосконалення ритмічної організації рухів. Починаючи з 13 років, акцент робиться на технічному удосконаленні танцювального виконання, підготовці хореографічного матеріалу для змагальних програм, а також розвитку артистизму та індивідуального стилю спортсменки [26].

Хореографічна підготовка є фундаментальною складовою спортивного вдосконалення у художній гімнастиці. Вона не лише формує правильні рухові навички, але й сприяє естетичному та емоційному збагаченню виступу. Завдяки систематичному хореографічному тренуванню гімнастки здатні реалізовувати складні композиційні задуми, демонструючи високу техніку і художню виразність. Ефективність хореографічної підготовки значною мірою залежить від поєднання

методики класичного танцю та специфіки гімнастичного руху. Наприклад, хореографічні кроки в різних напрямках сприяють розвитку гнучкості й координації, а рухи типу галопу чи польки покращують ритмічність і динаміку. Елементи народного танцю додають культурного забарвлення, а сюжетно-образні танці розвивають творчість та вміння до імпровізації. Усе це збагачує руховий репертуар гімнасток і допомагає їм краще виражати себе через танець [29].

Хореографічна підготовка у художній гімнастиці реалізується поетапно, відповідно до вікових і психофізіологічних особливостей дівчат. На кожному з етапів пріоритетними є різні завдання, що сприяють формуванню артистичних якостей. У віці 6–8 років акцент робиться на формуванні правильної постави, розвитку загальної координації, початковому музичному сприйнятті та засвоєнні базових танцювальних рухів у формі гри, що стимулює емоційну відкритість і природну виразність. На етапі попередньо-базової підготовки у 9–12 років запроваджуються систематичні заняття з класичного танцю, опановують складніші рухові структури, активно розвиваються ритмічність, пластику та контроль міміки. У цей період закладається основа свідомої роботи над художнім образом. У підлітковому віці 13 років і старше основна увага приділяється вдосконаленню техніки виконання, сценічній виразності, стилю, інтерпретації музики. Гімнастки залучаються до підготовки індивідуальних композицій, що сприяє формуванню особистісного артистичного стилю [24].

Насамперед, важливою педагогічною умовою розвитку артистизму є систематична хореографічна підготовка. Вона охоплює елементи класичного танцю (балету), сучасного танцю, етнічної хореографії та ритмічної пластики. Така підготовка сприяє розвитку виразності рухів, витонченості, просторової орієнтації, рівноваги та здатності до імпровізації. Хореографія формує вміння спортсмена передавати зміст через рух, ритмічно та стилістично точно реагувати на музичний супровід [27].

Співпраця хореографа, композитора та тренера забезпечує комплексний підхід до створення композиції. Завдяки такій взаємодії формується виступ, у якому технічна складність поєднується з музичною логікою, художньою ідеєю та емоційною глибиною. У результаті створюється яскрава, унікальна програма, яка запам'ятовується глядачам і отримує високу оцінку на змаганнях [33].

Таким чином, хореографічна підготовка формує базу для технічно грамотного, музично та ритмічно виразного виконання вправ. Завдяки систематичним заняттям хореографією гімнастики здатні реалізовувати складні композиційні задуми, демонструючи високу техніку і художню виразність.

1.4. Музично-ритмічне виховання в спорті

Музика і рух - два нерозривно пов'язані компоненти, які здавна використовувалися у вихованні та розвитку людини. Вони взаємодіють на глибокому психофізіологічному рівні, сприяючи формуванню гармонійної особистості. У сучасному спорті дедалі більше уваги приділяється не лише розвитку сили, швидкості чи витривалості, а й таким якостям, як координація, ритмічність, пластичність, емоційна виразність. Саме в цьому контексті музично-ритмічне виховання набуває особливої актуальності [47].

Завдяки поєднанню музичного ритму і фізичної активності у спортсмена формується цілісна система взаємодії тіла, психіки та простору. Музично-ритмічне виховання має велике значення для розвитку естетичного сприйняття, творчого самовираження і комунікативних здібностей, особливо в таких видах спорту, як художня гімнастика, аеробіка, спортивні танці, фігурне катання, синхронне плавання тощо. Музично-ритмічне виховання є важливою складовою системи підготовки спортсменів, особливо у видах спорту, де велике значення мають координація рухів, естетичність виконання та емоційна виразність [46]. Воно

сприяє гармонійному розвитку особистості спортсмена, формуванню почуття ритму, музичності, рухової культури та творчої активності.

Фахівці вважають і виділяють музично-ритмічне виховання як педагогічну систему, яка передбачає розвиток у дітей і молоді почуття ритму, музичної виразності та рухової культури засобами музики і рухів. У спортивній підготовці ця система використовується для розвитку координаційних і естетичних навичок, які є необхідними для якісного виконання вправ та змагань [42].

Роль музично-ритмічного виховання є особливо значущою у художній гімнастиці, фігурному катанні, спортивних танцях, акробатиці, синхронному плаванні та аеробіці. У цих видах спорту виконання рухів тісно пов'язане з музичним супроводом, що вимагає від спортсмена не лише технічної майстерності, а й здатності відчувати музику, відповідно інтерпретувати її засобами руху.

Важливим є значення музично-ритмічного виховання в спорті. У спортивному тренуванні музично-ритмічне виховання виконує низку важливих функцій, які впливають як на фізичний, так і на психоемоційний розвиток спортсмена. Однією з провідних є координаційна функція. Тренування ритмічних рухів сприяє розвитку узгодженості дій, орієнтації у просторі та моторного контролю. Це особливо важливо для юних спортсменів у період активного формування моторної бази, коли закладаються основи рухової грамотності [39].

Важливе місце займає також естетична функція. Вправи, що виконуються під музичний супровід, стимулюють формування відчуття краси руху, гармонії, ритмічності та пластичності. У таких естетичних видах спорту, як художня гімнастика, фігурне катання або синхронне плавання, саме ці якості є невід'ємними критеріями оцінювання виступів. Не менш значущою є психоемоційна функція. Музика позитивно впливає на емоційний стан спортсменів, сприяє зниженню рівня стресу, розслабленню або, навпаки, мобілізації перед виконанням вправ. Залежно від характеру музичного супроводу, він може виконувати як заспокійливу, так і стимулюючу роль у тренувальному процесі. Окремо варто виокремити мотиваційну

функцію [48]. Заняття під музику є більш привабливими та емоційно насиченими, що особливо важливо у роботі з дітьми та молоддю. Такий формат тренувань підвищує зацікавленість у спортивній діяльності, сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності, підтримує інтерес до занять і підвищує загальну ефективність навчального процесу.

Отже, музично-ритмічне виховання виконує комплексну роль у підготовці спортсменів, забезпечуючи не лише технічне удосконалення рухів, а й розвиток емоційної виразності, естетичного смаку та внутрішньої мотивації до спорту. Заняття музично-ритмічним вихованням передбачають систематичну роботу над розвитком почуття темпу, динаміки, ритму, а також над формуванням чіткої просторової орієнтації, синхронності у групових виступах та пластичності. Крім того, така форма роботи сприяє розвитку уваги, пам'яті, уяви, емоційного сприйняття та самовираження через рух [51].

Наукові дослідження засвідчують, що цілеспрямоване використання музично-ритмічних вправ у процесі спортивної підготовки позитивно впливає на загальний рівень рухової підготовленості спортсменів, підвищує їхню працездатність, сприяє зниженню психоемоційного напруження, покращує якість відновлення після фізичних навантажень.

Особливої уваги потребує віковий аспект: у ранньому та молодшому шкільному віці музично-ритмічне виховання має найбільшу ефективність, оскільки в цей період активно формуються основи рухової культури, здатність до емоційного реагування та сприйняття музичних образів.

З методичної точки зору, ефективність музично-ритмічного виховання забезпечується використанням спеціальних вправ з музичним супроводом, елементів танцю, акторських технік, імпровізації та роботи з простором. При цьому важливо дотримуватися індивідуального підходу до спортсменів з урахуванням їхніх вікових, психофізіологічних та рухових особливостей.

Музично-ритмічне виховання є невід'ємним компонентом сучасної спортивної підготовки, яке забезпечує не лише технічну, а й художньо-естетичну складову виступу спортсмена. Його системне впровадження сприяє розвитку гармонійної особистості, підвищенню мотивації до занять спортом та формуванню цілісної спортивної культури [49].

У художній гімнастиці музично-ритмічне виховання є центральним компонентом підготовки: кожна вправа виконується під музику, що потребує глибокого відчуття ритму та емоційного переживання. Аналогічно, у фігурному катанні музика визначає динаміку, характер рухів і композиційну структуру виступу. У спортивних танцях, аеробіці, чірлідінгу та синхронному плаванні від ритмічної точності залежить оцінка виступу. Проте навіть у командних або індивідуальних видах спорту (футбол, бойові мистецтва, легка атлетика) музично-ритмічні вправи можуть використовуватися для покращення загальної координації, гнучкості, ритмічності та концентрації.

На думку деяких спеціалістів музично-ритмічне виховання ефективний педагогічний засіб, що поєднує мистецтво і спорт, сприяє гармонійному розвитку особистості спортсмена. Воно розвиває не лише фізичні якості, а й емоційну сферу, художнє мислення, координацію, дисциплінованість та артистизм. У процесі спортивної підготовки використання музично-ритмічних методів підвищує ефективність тренувального процесу, покращує результати виступів і створює умови для естетичного, психоемоційного та творчого розвитку спортсмена [41].

Таким чином, у тренувальному процесі музично-ритмічне виховання має бути інтегрованим із загальною фізичною, технічною та артистичною підготовкою, з урахуванням вікових, індивідуальних і психофізіологічних особливостей спортсменів. Його цілеспрямоване застосування дозволяє не лише підвищити рівень спортивної майстерності, а й сформувати в спортсменів естетичний смак, музичну культуру та здатність до художнього самовираження через рух. Музично-ритмічне виховання є важливою складовою сучасної спортивної підготовки, що

забезпечує не тільки вдосконалення технічних навичок, але й формує емоційно-виразну, цілісну і гармонійну особистість спортсмена.

Висновки до розділу 1.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що художня гімнастика, як техніко-естетичний вид спорту, вимагає гармонійного поєднання технічної майстерності та високого рівня артистичності. Підготовка спортсменок за критеріями артистизму охоплює розвиток музично-ритмічного чуття, емоційної виразності та сценічної переконливості. Формування цих якостей є важливою складовою тренувального процесу й забезпечує гімнасткам конкурентну перевагу на змаганнях.

Підготовка спортсменок у художній гімнастиці за критеріями артистичності є складним і багатограним процесом, що вимагає інтеграції технічної, емоційної, музичної та пластичної складових. Артистизм розглядається не як другорядна ознака, а як один із ключових критеріїв оцінювання виступу гімнасток на змаганнях. Саме здатність передати образ, наповнити рух емоційним змістом і точно взаємодіяти з музикою створює завершену художню картину виступу.

У процесі підготовки спортсменок важливу роль відіграють елементи музично-ритмічного виховання, розвиток відчуття темпу, динаміки й акцентів, а також формування сценічної культури та емоційної виразності. Артистизм вимагає від гімнастки не лише технічної досконалості, а й здатності залучити глядача до сприйняття мистецького образу, який вона втілює через рух. Вивчення літературних джерел підтверджує, що ефективна реалізація критеріїв артистичності можлива лише за умови цілеспрямованої та систематичної роботи тренера, що передбачає використання засобів хореографії, акторської майстерності, психологічної підготовки та індивідуального підходу до кожної гімнастки. Таким чином, формування артистизму - це не лише тренувальний, а й творчий процес, що

потребує комплексного підходу й тісної взаємодії між технікою виконання та художнім змістом.

Отже, художня гімнастика є унікальним видом спорту, що гармонійно поєднує в собі високі вимоги до технічної майстерності та виразної естетичної складової. Вона вирізняється тим, що кожен виступ гімнастки - це не лише демонстрація фізичних можливостей і володіння предметом, а й своєрідний художній твір, у якому рухи підпорядковані музиці, образу й емоційному наповненню.

Технічна складність вправ у художній гімнастиці охоплює точність виконання елементів, координацію, гнучкість, силу та витривалість. У той же час естетична сторона вимагає від спортсменки артистизму, гармонії рухів, пластичності, музичності та здатності емоційно взаємодіяти з глядачем. Саме поєднання цих двох компонентів - технічного й естетичного - робить художню гімнастику видовищною, витонченою та високо оцінюваною не лише в спортивному середовищі, а й у культурному контексті. Такий синтез спорту й мистецтва потребує спеціалізованої підготовки, яка виходить за межі стандартних фізичних тренувань і включає елементи хореографії, акторської майстерності, музичного виховання та розвитку естетичного смаку. Таким чином, художня гімнастика як техніко-естетичний вид спорту формує не лише висококваліфіковану спортсменку, а й особистість із глибоким художнім світосприйняттям.

Діяльність бригади «Артистизм» у художній гімнастиці є ключовим елементом у процесі об'єктивного та всебічного оцінювання виступів спортсменок на змаганнях. Ця бригада зосереджується на таких аспектах виконання, як музикальність, виразність, гармонійність рухів, інтерпретація художнього образу та емоційне наповнення композиції. Саме завдяки її роботі оцінюється не лише технічна якість, а й художня цілісність виступу - тобто те, наскільки гімнастка здатна перетворити набір елементів на завершений сценічний номер.

Бригада «Артистизм» відіграє важливу роль у підтриманні високих естетичних стандартів у художній гімнастиці, сприяє розвитку мистецького

компонента й формуванню особливого характеру цього виду спорту як поєднання фізичної досконалості з художнім самовираженням. Саме її оцінка стимулює тренерів і спортсменок приділяти належну увагу таким складовим, як емоційність, драматургія виступу, відповідність музики й руху, а також цілісність художнього образу. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що бригада «Артистизм» забезпечує збереження мистецької сутності художньої гімнастики, впливає на зміст тренувального процесу та сприяє підвищенню рівня артистичної підготовки спортсменок, що, своєю чергою, підкреслює унікальність цього виду спорту на перетині мистецтва й атлетизму.

Музично-ритмічне виховання відіграє надзвичайно важливу роль у гармонійному розвитку спортсменів, особливо в тих видах спорту, де значення мають пластичність, координація, ритміка та емоційна виразність. Таке виховання сприяє формуванню музичного слуху, ритмічного відчуття, точності рухів і вмінню синхронізувати фізичні дії з музичним супроводом. Воно є необхідним компонентом підготовки у художній гімнастиці, фігурному катанні, спортивних танцях, акробатиці та навіть у командних видах спорту, де важлива злагодженість дій.

Музично-ритмічне виховання має значний педагогічний і психологічний потенціал, оскільки сприяє розвитку емоційної сфери, уваги, пам'яті, уяви, творчих здібностей і внутрішньої дисципліни спортсмена. Воно допомагає виховувати відчуття темпу, ритму, динаміки й акцентів, що безпосередньо впливає на якість виконання рухів і композицій.

Художня гімнастика є техніко-естетичним видом спорту, основними ознаками якого виступають артистизм і розвиток здатності до художнього вираження, що дозволяє спортсменкам передавати емоційний настрій у відповідності з музичним супроводом. Цей вид спорту сприяє розвитку як загальних фізичних якостей, так і спеціальної фізичної підготовки, включаючи хореографічні елементи та навички володіння гімнастичними предметами. Сучасні

правила з художньої гімнастики висувають високі вимоги до артистичного виконання вправ. Згідно з чітко визначеними критеріями, гімнастка має продемонструвати артистизм, і за його відсутності передбачені відповідні зниження оцінки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У дослідженні використовувалися такі методи:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження.
3. Тестування (рухові тести).
4. Педагогічний експеримент.
5. Метод математично – статистичної обробки результатів

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Проводився теоретичний аналіз сучасної літератури з питань виховання артистизму у спортсменок в художній гімнастиці. Вивчались актуальні правила з художньої гімнастики. У результаті аналізу сучасної науково-методичної літератури були виявлені різні засоби розвитку артистизму у гімнасток, зокрема через використання хореографічних зв'язок, танцювальних рухів, елементів класичної та народної хореографії, вправ на пластичність, а також імпровізаційних завдань. Розглядалась література із загальної педагогіки, спортивного тренування, з психології та фізіології спорту. Вивчались методи математичної статистики [**Error! Reference source not found.; Error! Reference source not found.; Error! Reference source not found.; Error! Reference source not found.**].

За результатами літературного огляду оцінено стан теоретичної та експериментальної розробки проблеми з обраної теми, виявлено основні напрямки у вирішенні поставлених завдань.

Педагогічні спостереження. На всіх етапах дослідження застосовувався метод педагогічного спостереження. Його об'єктом виступав тренувальний процес гімнасток на етапі попередньої базової підготовки з художньої гімнастики. Спостереження здійснювалися під час занять з багатоборства, фізичної підготовки

та хореографії. Використання цього методу дало змогу проаналізувати прийоми навчання й тренування спортсменок, що стало підґрунтям для добору відповідних засобів і методів хореографічної підготовки з метою проведення педагогічного експерименту на покращення артистичних здібностей спортсменок.

Педагогічне тестування проводилось для визначення особливостей артистичних здібностей гімнасток. В ході дослідження було проведено оцінювання базових вправ хореографії біля опори, хореографічних етюдів, комбінацій танцювальних кроків. Базові вправи хореографії біля опори використовувались для визначення школи рухів на основі вправ класичного танцю. Тестування вправ класичного тренажу проводилось тому, ще вони є основою для виконання технічних елементів тіла в художній гімнастиці відповідно до вимог артистичності, а саме красоти ліній тіла, чистоти поз, виразності. Хореографічні етюди використовувались для визначення рівня розвитку виразності та творчих здібностей гімнасток. Тестування виконання комбінацій танцювальних кроків проводилось для визначення рівня прояву артистичних здібностей безпосередньо в змагальних програмах гімнасток.

В комплекс тестів з базових вправ біля опори входили: полуприсіди та присіди (демі та гранд пліе), відведення та приведення ноги по підлозі (батман тандю), відведення та приведення ноги кидком (батман жете), відведення ноги на 90° (релеве ляд), гранд батман (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Оцінювання виконання вправ класичного тренажу

№ п/п	Вправа	Типові помилки	Оцінювання
1	Присідання (пліе)	Недостатнє виворотне положення ніг; надмірний прогин у попереку; нерівномірно виконане - рух ривками або без м'язових зусиль, мляво; ранній відрив п'яток від підлоги при гранд пліе, надто високі пальці	Максимум: 5 балів Знижки: незначне порушення для кожної вимоги - 0,5 балу, значні – 1,0 бал

2	Відведення та приведення ноги по підлозі (батман тандю)	Відсутність ковзаючого руху стопою ведучої ноги по підлозі; порушення виворотного положення при роботі стоп; згинання коліна при поверненні провідної ноги у вихідне положення	Знижки: незначне порушення для кожної вимоги - 0,5 балу, значні – 1,0 бал. Відсутність ковзаючого руху – 2 бали
3	Відведення та приведення ноги кидком (батман жете)	Недостатність чіткості та різкості виконання руху; відсутність ковзаючого руху стопою по підлозі); надмірне напруження в плечах, розбалансованість опорної ноги	Знижки: незначне порушення техніки – 0,5 балів, значні – 1,0 бал. Відсутність різкості руху та втрата балансу – 2 бали
4	Відведення ноги на 90° (релеве лянд)	Втрата балансу, завалювання таза вперед або вбік, порушення пози. Поспіх, переривання плавних рухів, недостатнє втягування колін та відтягування стоп	Знижки: незначне похитування – 0,5 балів, переривання плавності та форми вправи – 1,0 бал, втрата балансу (рівноваги) на опорній нозі – 2 бали
5	Відведення ноги на 90° кидком (гранд батман жете)	Не втягнути коліні, порушення роботи стоп та відсутність збереження контролю позицій ніг; похитування тулуба, завал тазу, не точний напрямок відведення ноги; відсутність чіткості виконання.	Знижки: незначні відхилення від вимог – 0,5 балів, завал тазу та порушення роботи стопи – 1,0 бал, відсутність чіткості, контролю позицій рук та ніг – 2 бали.

Під час виконання етюду були такі критерії оцінювання: точність рухів і ритмічність виконання, плавність і легкість у поєднанні з технічною чіткістю, виразність, цілісність образу, артистизм, мімічна виразність, узгодженість рухів із музичним супроводом (табл. 2.2).

Оцінювання виконання етюду на тему вальсу та польки

№ п/п	Критерії	Вимоги до виконання	Оцінювання
До етюду вальсу			
1	Техніка виконання	<p>1. Постава гімнастики: корпус витягнутий, плечі опущені, підборіддя злегка підняте; спина пряма, без напруження.</p> <p>2. Рівновага та координація: під час виконання кроків і поворотів зберігається стійкість, плавність центру ваги.</p> <p>3. Рухи ніг: виконуються м'яко, ковзаючи, з легким перекатом стопи з п'яти на носок; кроки повинні бути невеликими, контрольованими.</p> <p>4. Плавність рук: руки рухаються узгоджено з корпусом, утворюючи виразні лінії; положення змінюються без ривків.</p> <p>5. Повороти: здійснюються навколо осі тіла, з фіксацією голови та плавним переходом у наступний рух.</p> <p>6. Положення тулуба: допускаються легкі нахили й розкриття грудної клітки, що підкреслюють характер музики</p>	<p>Максимум: 12 балів, де за кожним критерієм максимум 2 бали.</p> <p>Знижки: незначне порушення для кожної вимоги - 0,5 балу, значні – 1,0 бал</p>
2	Музично-ритмічні вимоги	<p>7. Чітке відчуття тридольного розміру (3/4): кожен рух відповідає долям такту (раз-два-три).</p> <p>8. Темп: збереження єдиного темпу на всій тривалості комбінації, відповідність темпу музичному супроводу.</p> <p>9. Ритмічна узгодженість: рухи повинні точно збігатися з</p>	<p>Максимум: 12 балів, де за кожним критерієм максимум 3 бали.</p> <p>Знижки: незначне порушення для кожної вимоги - 0,5 балу, значні – 1,0 бал</p>

		музичними акцентами, без запізнення чи випередження. 10. Плавність переходів: між рухами не має бути різких змін — характер рухів «плинний», «ковзний».	
3	Артистично-виразні вимоги	11. Граційність і м'якість: кожен рух має бути витонченим, легким, без напруження. 12. Передача образу: у вальсі втілюється ніжність, ліричність, романтичність; гімнастка повинна передавати ці почуття через рух, міміку та пластику. 13. Міміка та погляд: вираз обличчя спокійний, доброзичливий, відкритий; очі «супроводжують» рух. 14. Артистизм: рухи наповнені змістом, емоцією, узгоджені з музичним образом.	Максимум: 12 балів, де за кожним критерієм максимум 3 бали. Знижки: незначне порушення для кожної вимоги - 0,5 балу, значні – 1,0 бал
До етюд польки			
1	Техніка виконання	1. Легкість і чіткість виконання рухів. 2. Пряма постава, розкрита грудна клітка. 3. Координація рук і ніг. 4. Збереження рівноваги, точність напрямків. 5. Впевнене володіння технікою стрибків, підскоків, поворотів.	Максимум: 12 балів, де за кожним критерієм максимум 2 бали. Знижки: незначне порушення для кожної вимоги - 0,5 балу, значні – 1,0 бал
2	Музично-ритмічні вимоги	6. Відчуття ритму у розмірі 2/4. 7. Злагодженість рухів із музичною фразою. 8. Збереження жвавого, бадьорого темпу. 9. Виразність ритмічного малюнку.	Максимум: 12 балів, де за кожним критерієм максимум 3 бали. Знижки: незначне порушення для кожної вимоги - 0,5 балу, значні – 1,0 бал

3	Артистично-виразні вимоги	10. Передача веселого, грайливого характеру польки. 11. Використання міміки, живого погляду, усмішки. 12. Емоційна виразність і природність. 13. Легкість і свобода виконання. 14. Культура виходу й уклону.	Максимум: 12 балів, де за кожним критерієм максимум 3 бали. Знижки: незначне порушення для кожної вимоги - 0,5 балу, значні – 1,0 бал
---	---------------------------	--	--

Оцінювання виконання танцювальних кроків здійснювалось відповідно до Правил змагань. Спортсменки виконували танцювальні кроки без предмету й з м'ячем. Під час виконання танцювальних кроків оцінювалась техніка виконання, музичність виконання. Також оцінювалась здатність юних спортсменок до складання танцювальних кроків для своїх змагальних програм, а саме відповідність до засобів музичної виразності й відповідність до хореографічно-композиційних вимог, які визначені в розділі «Артистики» у Правилах змагань (табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

Оцінювання виконання танцювальних кроків відповідно до Правил змагань

№ п/п	Критерії	Вимоги до виконання	Оцінювання
Танцювальні кроки без предмета			
1	Техніка виконання	1. Точність і ритмічність виконання кроків 2. Координаційна узгодженість всіх ланок тіла (включаючи голову, шию, плечі, руки, кисті, тулуб, стегна, ноги, стопи) 3. Легкість у поєднанні з технічною чіткістю	Максимум: 12 балів, де за кожним критерієм максимум 2 бали. Знижки: незначне порушення для кожної вимоги - 0,5 балу, значні – 1,0 бал

2	Музично-ритмічні вимоги	4. Узгодженість рухів із музикою, точне відчуття ритму. 5. Хореографія танцювальних кроків повинна бути поставлена та адаптована до характеру, ритму, темпу та акцентів музики	Максимум: 12 балів, де за кожним критерієм максимум 3 бали. Знижки: незначне порушення для кожної вимоги - 0,5 балу, значні – 1,0 бал
3	Хореографічно-композиційні вимоги	6. Стилізовані рухи частин тіла, темп і інтенсивність рухів, вибір способів переміщення ретельно підібрані для конкретної музичного супроводу вальсу.	Максимум: 12 балів, де за кожним критерієм максимум 3 бали. Знижки: незначне порушення для кожної вимоги - 0,5 балу, значні – 1,0 бал
Танцювальні кроки з предметом			
1	Техніка виконання	1. Точність і ритмічність виконання кроків, координаційна узгодженість ланок тіла 2. Технічна точність та ритмічність роботи з предметом	Максимум: 12 балів, де за кожним критерієм максимум 3 бали. Знижки: незначне порушення для кожної вимоги - 0,5 балу, значні – 1,0 бал
2	Музично-ритмічні вимоги	3. Узгодженість рухів із музикою, точне відчуття ритму. 4. Рухи з предметом відображати музичний ритм, акценти, характер музики (темп, стиль, динаміку).	Максимум: 12 балів, де за кожним критерієм максимум 3 бали. Знижки: незначне порушення для кожної вимоги - 0,5 балу, значні – 1,0 бал
3	Хореографічно-композиційні вимоги	5. Стилізовані рухи частин тіла з предметом, темп і інтенсивність рухів тіла та предмету.	Максимум: 12 балів, де за кожним критерієм максимум 3 бали.

		б. Предмет має бути активно використаний, інтегрований у рухи (а не просто утримуватись у руці).	Знижки: незначне порушення для кожної вимоги - 0,5 балу, значні – 1,0 бал
--	--	--	---

Оцінювання виконання вправ класичного тренажу здійснювалося за п'ятибальною системою, оцінювання виконання етюдів й танцювальних кроків здійснювалося за дванадцяти бальною шкалою.

Методи математичної статистики. Для об'єктивності оцінки ступеня надійності та достовірності отриманого матеріалу досліджень, виявлення закономірностей у зміні показників, що вивчаються, нами були використані методи математичної статистики. Після кожного етапу досліджень оброблялися кількісні дані [31 **Error! Reference source not found.**].

Статистичний аналіз експериментальних даних передбачав розрахунок середніх величин (\bar{X}) вимірюваних показників, стандартних відхилень (σ), коефіцієнтів варіації ($V\%$). Для обробки результатів були виконані наступні розрахунки [31]:

Середнє арифметичне, яке знаходилося по формулі:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

Де: - середнє значення; $\sum X$ – сума показників; n – кількість показників.

Середнє квадратичне відхилення по формулі:

$$\sigma = \sqrt{\frac{(x_i - \bar{x})^2}{n-1}},$$

Де - середнє квадратичне відхилення; x_i – це варіанти змінної величини; \bar{x} – середнє арифметичне значення; n – об'єм вибірки.

Коефіцієнт варіації по формулі:

$$v = \frac{\sigma \cdot 100\%}{\bar{X}}$$

Результат підраховувався за допомогою програми EXCEL.

2.2 Організація дослідження.

Педагогічний експеримент було проведено на базі спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи №1 (КДЮСШ №1) у групі спортсменок етапу попередньої базової підготовки з художньої гімнастики. У дослідженні взяли участь сім гімнасток. Термін реалізації експерименту охоплював період з жовтня 2024 року по листопад 2025 року. Реалізація програми проходила у чотири послідовні етапи, кожен з яких був орієнтований на поступове засвоєння вправ, адаптацію до нових умов тренувань та стимулювання творчої самореалізації спортсменок. Теоретичні й практичні компоненти кожного етапу дозволили здійснювати моніторинг динаміки індивідуального прогресу гімнасток.

Етап 1. Підготовчий (жовтень 2024 р. – листопад 2025 р.)

На цьому етапі було здійснено підготовку до реалізації експерименту: визначено його мету, завдання, контингент учасників (вік, кількість), опрацьовано наукову та методичну літературу з проблематики розвитку артистизму спортсменок в художній гімнастиці. Визначені основні хореографічні вправи біля опори, типові помилки для кожної вправи та проведено тестування юних гімнасток. Відповідно до віку гімнасток та програмного матеріалу етапу попередньої базової підготовки визначені танцювальні етюди вальсу та польки. Проведено оцінювання виконання спортсменками танцювальних етюдів, визначені типові помилки за компонентами техніки, музичності та виразності.

Етап 2. Проєктувальний (грудень 2024 р – січень 2025 р)

На цьому етапі дослідження розроблялась та апробувалась методика покращення артистичних здібностей юних гімнасток засобами хореографії. Проведено аналіз наявних методів та прийомів, розроблені спеціальні комплекси вправ відповідно до індивідуальних особливостей учасниць експерименту. Було визначено етапи впровадження експериментальної методики в тренувальний процес досліджуваної групи спортсменок.

Етап 3. Практичний (лютий 2025 р. – квітень 2025 р.)

Відбулося безпосереднє впровадження методики покращення артистичних здібностей у навчально-тренувальний процес експериментальної групи. Методика покращення артистичних здібностей гімнасток була поступово інтегрована у тренування без порушення основного плану підготовки. Проведено повторне тестування хореографічних вправ біля опори й етюдів вальсу і польки. Проведено оцінювання навичок складання та виконання юними гімнастками частини змагальної композиції, танцювальних доріжок з м'ячем та булавами.

Етап 4. Аналітично-узагальнюючий (травень 2025 р. – листопад 2025 р.)

Проведено аналіз результатів експерименту. Здійснено порівняння рівня сформованості артистичних навичок юних гімнасток на початку й в кінці дослідження. Підготовлено наукова публікація, сформульовані загальні висновки, закінчено оформлення кваліфікаційної роботи до захисту.

РОЗДІЛ 3

ПОКРАЩЕННЯ АРТИСТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТОК 8-10 РОКІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

3.1. Рівень розвитку артистичних здібностей спортсменок 8-10 років в художній гімнастиці

3.1.1. Рівень технічної підготовленості юних гімнасток у базових вправ біля опори. Хореографічна підготовка є обов'язковою складовою тренувального процесу в художній гімнастиці, оскільки саме хореографія формує основу пластичності, виразності та технічної досконалості рухів [1]. На ранніх етапах спортивного вдосконалення, у спортсменок відбувається активне становлення рухової культури, постави, координації, розвивається почуття ритму та музикальності [2]. Тому особливої уваги потребують базові хореографічні вправи, зокрема ті, що виконуються біля опори, адже саме вони сприяють правильному формуванню навичок пози, положенню тулуба, ніг і рук, а також допомагають розвивати гнучкість тіла та покращувати керування власними рухами [3].

В умовах сучасної художньої гімнастики спостерігається тенденція до ускладнення технічних елементів, також підвищуються вимоги до артистичних компонентів, що потребує вдосконалення методики хореографічної підготовки гімнасток [4]. Виконання вправ біля опори сприяє вихованню точності рухів, формуванню правильного положення тулуба, розвитку сили та витривалості м'язів, які забезпечують техніку рухів тіла в художній гімнастиці [7]. Разом із тим, у практиці тренувального процесу недостатньо уваги приділяється систематичному та цілеспрямованому використанню класичних хореографічних вправ біля опори [8]. Це призводить до зниження якості базової підготовки, що в подальшому впливає на техніку та артистизм виконання змагальних комбінацій.

Було визначено якість виконання базових вправ біля опори навчально-тренувальної групи спортсменок 8-10 років. Було проведено тестування семи спортсменок за п'ятьма базовими хореографічними вправами біля опори, які в повному обсязі розкривають ступень опанування початкової техніки рухів тілом в художній гімнастиці (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати виконання гімнастками вправ класичного тренажу біля опори

Тести	Результати, знижки, бали						
	1	2	3	4	5	6	7
Спортсменки	Результати (мах – 5 балів)						
	3,0	4,0	3,0	4,0	2,5	3,5	4,0
	Знижки, бали						
Присідання (пліє)	1,0+0,5+ 0,5	1,0	1,0+0,5+0,5	0,5+0,5	1,0+1,0+0, 5	1+0,5	1,0
	Знижки, бали						
	3,0	3,5	3,0	3,0	3,5	3,0	3,5
Відведення та приведення ноги по підлозі (батман тандю)	Знижки, бали						
	1,0+0,5+ 0,5	1,0+0, 5	1,0+0,5+0,5	0,5+0,5+0, 5+0,5	1,0+0,5	1,0+1,0	1,0+0,5
	3,5	4,0	3,5	3,5	3,0	3,5	3,5
Відведення та приведення ноги кидком (батман жете)	Знижки, бали						
	0,5+0,5+ 0,5	0,5+0, 5	1,0+0,5	0,5+1,0	1,0+0,5+0, 5	1,0+1,0	1,0+0,5
	3,5	4,0	3,5	3,5	3,0	3,5	3,5
Відведення ноги на 90° (релеве ляндр)	Знижки, бали						
	0,5+0,5+ 1,0	0,5+0, 5+0,5	1,0+1,0	1,0+0,5	0,5+0,5+0, 5+0,5	1,0+0,5	0,5+0,5+0, 5
	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	3,0	4,0
Відведення ноги на 90° кидком (гранд батман жете)	Знижки, бали						
	1,0+0,5	0,5+ 0,5	0,5+0,5+ 0,5	1,0	1,0+0,5	1,0+0,5+ 0,5	0,5+0,5
	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	3,0	4,0
Середнє значення	3,2	3,8	3,2	3,6	3,0	3,3	3,7

Знижки	1,8	1,2	1,8	1,4	2	1,7	1,3
Мінімум	3	3,5	3	3	2,5	3	3,5
Максимум	3,5	4	3,5	4	3,5	3,5	4
Стандартне відхилення	0,27	0,27	0,27	0,42	0,35	0,27	0,27
Коефіцієнт варіації, %	9	7	9	12	12	8	7

В результаті тестування вправ класичного тренажу біля опори визначалось, що гімнастка під № 2 краще за всіх впоролася з цим етапом дослідження, вона показала найкращий результат: $\bar{X} - 3,8$ бала. Однак, спортсменка отримала знижки: $\bar{X}-1,2$ бала. В пліє було недовільне вивортне положення ніг. В батман тандю постережилась недовільне виражений ковзаючий рух та порушення виворотного положення при роботі стоп. Так, помилки у цієї спортсменки пов'язані з недостатнім розвитком виворотності, також необхідно приділити увагу вдосконаленню техніки виконання виворотного положення стопи по підлозі, та ковзаючому руху. Отже, помилки, які припустила гімнастка № 2, є типовими для всієї групи гімнасток.

Проведено аналіз узагальнених середніх результатів тестування досліджуваної групи спортсменок, визначено індивідуальні особливості в хореографічній підготовленості гімнасток.

Результати тестування показали, що спортсменки виконали всі тести на оцінку «задовільно», а саме середні результати в групі від 3,14 бала до 3,64 бала. В пліє поширеною помилкою було нерівномірність руху, недостатня в'язкість м'язових зусиль. Самий низький бал спортсменки отримали за батман тандю: $\bar{X} - 3,14$ бала, тому що допускали грубу помилку, відсутність ковзного руху стопою, за що одразу знімався 1,0 бал. При виконанні батман жете спортсменки не погано продемонстрували головний критерій, а саме різкість при відведенні ноги та отримали: $\bar{X} - 3,5$ бала. При відведенні ноги на 90° в повільному темпі спортсменки допустили багато дрібних помилок, пов'язаних з порушенням осанки,

недосягнутими колінами та стопами, задіянням надмірної кількості м'язів. Дівчата не погано впоралися з гранд батман жете: \bar{X} – 3,64 бала, однак спортсменкам не вистачало чіткості й легкості виконання (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2

Середні показники результатів виконання вправ класичного тренажу біля опори

№ П / П	Тести, бали	Середнє значення	Мінімум	Максимум	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації
	Спортсменки	\bar{X}	(min)	(max)	(σ)	(V)
1	Присідання (плиє)	3,43	2,5	4	0,61	18
2	Відведення та приведення ноги по підлозі (батман тандю)	3,14	3	3,5	0,24	8
3	Відведення та приведення ноги кидком (батман жете)	3,50	3	4	0,29	8
4	Відведення ноги на 90° (релеве лянд)	3,29	3	3,5	0,27	8
5	Відведення ноги на 90° кидком (гранд батман жете)	3,64	3	4	0,38	10

Визначення статистичних показників результатів виконання вправ класичного тренажу біля опори гімнастками досліджуваної групи, дозволило стверджувати, що спортсменки впоралися за всіма тестами на «задовільно». Коефіцієнти варіації: 8% і 10% свідчать, що група однорідна за досліджуваними показниками. Коефіцієнт варіації – 18%, вказує на необхідність звернути увагу на виконання плиє у однієї спортсменки, на що вже було вказано раніше. Так,

позитивно, що група однорідна за більшістю тестів, що свідчить про ефективність методики викладання хореографічних вправ біля опори в досліджуваної групи спортсменок. Однак, рівень «задовільно» однозначно вказує на необхідність перспективи росту до більш високого рівня.

3.1.2. Визначення рівня розвитку артистичних здібностей гімнасток при виконанні танцювальних етюдів. Було визначено рівень розвитку артистичних здібностей гімнасток при виконання танцювальних етюдів на тему вальсу та польки. Оцінювалось техніка виконання, відповідність музично-ритмічним вимогам та артистичність виконання. Детально оцінювався кожний з параметрів. Результати представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати виконання танцювального етюду «Вальс»

Критерії	Компоненти	Знижки, бали	Результати, бали
Техніка виконання	Постава гімнастки	5	7
	Рівновага та координація	3	9
	Рухи ніг	5,5	6,5
	Плавність рук	6	6
	Повороти	4	8
	Положення тулуба	3	9
Музично-ритмічні вимоги	Відчуття тридольного розміру (3/4)	8	4
	Темп	5,5	6,5
	Ритмічна узгодженість	5	7
	Плавність переходів	4,5	7,5
Артистично-виразні вимоги	Граційність і м'якість	5	7

	Передача образу	5,5	6,5
	Міміка та погляд	6	6
	Артистизм	7,5	4,5
Всього	Сума	73,5	94,5
	Середнє значення	5,25	6,75

У спортсменок при виконанні етюду на тему вальсу більш за все були проблеми узгодженості рухів руками з діями тулуба, не вистачало виразних ліній, іноді положення змінювалися ривками. У техніці виконання сильні сторони – рівновага (9 балів), положення тулуба та повороти (9 та 8 балів - відповідно), а слабкі – плавність рук (6 балів) і точність рухів ніг (6,5 балів). Потрібна додаткова робота над деталями техніки, робити додаткові заняття по ритміці та музичній структурі вальсу, виконувати вправи на розвиток артистизму та виразності міміки і технічні вправи для покращення плавності рук та точності ніг.

Аналіз індивідуальних результатів тестування виконання танцювального етюду «Вальс» визначилося, що гімнастка під № 2 краще за всіх впоролася з цим завданням, вона показала найкращий результат із середнім значенням - 9,3 бала, що позитивно вплинуло на загальне враження від її виступу (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Індивідуальні результати виконання юними гімнастками
танцювального етюду «Вальс»**

№ п/ п	Тести Спортсменки	Результати (маж 12 балів)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Техніка	8,0	8,5	8,0	8,5	7,0	8,5	9,0
		Знижки, бали						
		1,0+1,0+0,5 +0,5+ 1,0+0,0	0,5+0,0+1, 0+1,0+0,5 +0,5	1,0+0,5 + 0,5+1,0 + 0,5+0,5	0,5+0,0+1, 0+1,0+0,5 +0,5	1,0+1,0+1, 0+1,0+0,5 +0,5	0,5+0,0 +1,0+1, 0+0,5+ 0,5	0,5+0,5+ 0,5+0,5+ 0,5+0,5

2	Музично-ритмічні вимоги	9,0	9,5	8,5	9,0	7,5	9,0	8,5
		Знижки, бали						
		1,0+1,0+0,5+0,5	1,0+0,5+0,5+0,5	1,0+0,5+1,0+1,0	1,0+1,0+0,5+0,5	2,0+1,0+1,0+0,5	1,0+1,0+0,5+0,5	1,0+0,5+1,0+1,0
3	Артистично-виразні вимоги	9,5	10,0	9,0	9,0	7,0	9,5	9,0
		Знижки, бали						
		0,5+0,5+0,5+1,0	0,5+0,5+0,5+0,5	1,0+1,0+1,0+1,0	1,0+1,0+1,0+1,0	1,0+1,0+1,0+1,5	0,0+0,5+0,5+1,5	1,0+1,0+1,0+1,0
Середнє значення		8,8	9,3	8,5	8,8	7,2	9,0	8,8
Сума знижок		3,8	4,3	3,5	3,8	2,2	4,0	3,8
Мінімум		8	8,5	8	8,5	7	8,5	8,5
Максимум		9,5	10	9	9	7,5	9,5	9
Стандартне відхилення		0,76	0,76	0,50	0,29	0,29	0,50	0,29
Коефіцієнт варіації		9	8	6	3	4	6	3

Таким чином при виконанні етюду на тему вальсу, спортсменкам не вистачало плавності переходів між елементами, були знижки за цей компонент (4,5 балів), також знижки у компоненті збереження правильної постави (5 балів). Були допущені помилки у вигляді чіткого дотримання ритму музичного супроводу (8 балів) та емоційної виразності образу (7,5 балів). За підсумками початкового етапу тестування визначилась необхідність роботи на підвищення узгодженості рухів рук і тулуба, збагачення артистичної виразності та відпрацювання міміки для посилення сценічного образу. Спортсменка № 2 має найвищий рівень підготовленості у виконанні танцювальних вправ, а її результат може бути яскравим прикладом прояву артистичних здібностей для інших гімнасток.

Нижчі в таблиці представлені результати виконання танцювального етюду «Полька» досліджуваної групи спортсменок (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати виконання танцювального етюду «Полька»

Критерії	Компоненти	Знижки	Результати
Техніка виконання	Легкість і чіткість виконання рухів	5,5	6,5
	Постава, розкрита грудна клітка	3,5	8,5
	Координація рук і ніг	4,5	7,5
	Збереження рівноваги, точність напрямків	6	6
	Впевнене володіння технікою стрибків, підскоків, поворотів	3,5	8,5
Музично-ритмічні вимоги	Відчуття ритму у розмірі 2/4	6,5	5,5
	Злагоженість рухів із музичною фразою	5,5	6,5
	Збереження жвавого, бадьорого темпу	5	7
	Виразність ритмічного малюнку	4,5	7,5
Артистично-виразні вимоги	Передача веселого, грайливого характеру польки	4,5	7,5
	Використання міміки, живого погляду, усмішки	6	6
	Емоційна виразність і природність	3,5	8,5
	Легкість і свобода виконання	5	7
	Культура виходу й уклону	2,5	9,5
Всього	Сума	66	102
	Середнє значення	4,71	7,28

За результатами, які представлені у таблиці, визначені конкретні помилки спортсменок за кожним критерієм та компонентом, які відображені у знижках.

Найбільші знижки вказують на такі технічні недоліки, як недостатня легкість і чіткість рухів (знижка 5,5 бала), що свідчить про скутість виконання та нерівномірну динаміку. Також було порушено координацію рук і ніг (4,5 бала), що проявлялося в не синхронності рухів. Помилки були у нестабільності рівноваги та неточність напрямків (знижка – 6 балів), зокрема під час переміщень і поворотів. Недоліки у виконанні стрибків, підскоків і поворотів, недостатня впевненість у техніці (3,5 бала). Знижка у компоненті постави (3,5 бала): недостатньо розкрита грудна клітка, зниження вертикалі корпусу.

Наступні знижки свідчать про такі порушення музичності, як недостатнє відчуття ритму у розмірі 2/4 (6,5 бала), що є однією з основних проблем. Були порушення злагодженості рухів із музичною фразою (5,5 бала). Помилки у вигляді нестабільного збереження жвавого, бадьорого темпу (5 балів). Вихованки припустилися помилок у вигляді недостатньої виразності ритмічного малюнку (4,5 бала), що знижувало загальне враження від виконання.

За артистичним компонентом виявлено такі типові помилки: неповна передача веселого, грайливого характеру польки (4,5 бала), припущені помилки у недостатньому використанні міміки, живого погляду та усмішки (6 балів), що свідчить про стриманість емоцій. Гімнастки отримали знижки за обмежену легкість і свободу виконання (5 балів), пов'язана зі зосередженістю на техніці, допущена помилка у вигляді епізодичної втрати емоційної природності (3,5 бала). Водночас культура виходу та уклону була сформована найкраще (мінімальна знижка – 2,5 бала), що свідчить про достатній рівень сценічної дисципліни.

Отже, вихованки поки не змогли реалізувати свої артистичності здібності, мали недоліки техніці виконання стрибків. Це проявляється в чітких стрибках, правильній поставі та природності рухів. Музично-ритмічна частина виконана на хорошому рівні, однак потребує вдосконалення у відчутті розміру та синхронізації з музичною фразою. Потребують удосконалення такі компоненти: точність ритму

у розмірі 2/4, стабільність рівноваги та чіткість напрямків, легкість рухів та міміка та плавність і координованість переходів.

Нижче представлений аналіз індивідуальних результатів тестування виконання танцювального етюду «Полька» (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Індивідуальні результати виконання юними гімнастками танцювального етюду «Полька»

№ п/ п	Тести Спортсменки	Результати (має 12 балів)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Техніка	8,5	9,5	8,5	9,0	7,5	8,5	9,0
		Знижки, бали						
		1,0+1,0 + 0,5+0,5 + 0,5	0,5+0,0+0, 5+1,0+ 0,5+	1,0+0,5+ 0,5+1,0+ 0,5	0,5+0,0+1, 0+1,0+0,5	1,0+1,0+1, 0+1,0+0,5	1,0+0,5 + 0,5+1,0 + 0,5	0,5+0,5+ 0,5+0,5+ 0,5
2	Музично- ритмічні вимоги	9,0	10,5	8,5	9,0	8,0	9,0	8,5
		Знижки, бали						
		1,0+1,0 + 0,5+0,5	0,5+0,5+ 0,5+0,0	1,0+0,5+ 1,0+1,0	1,0+1,0+ 0,5+0,5	1,0+1,0+1, 0+1,0	1,0+1,0 + 0,5+0,5	1,0+0,5+ 1,0+1,0
3	Артистич но- виразні вимоги	9,0	10,0	9,0	9,5	7,5	9,5	9,0
		Знижки, бали						
		0,5+0,5 + 0,5+1,0 +0,5	0,5+0,5+ 0,5+0,5+0, 0	0,5+1,0+ 0,5+0,5+0, 5	0,5+1,0+ 0,0+0,5+0, 5	1,0+1,0+1, 0+1,0+0,5	0,5+1,0 + 0,0+0,5 +0,5	1,0+1,0+ 1,0+1,0+ 0,0
Середнє значення	8,8	10,0	8,7	9,2	7,7	9,0	8,8	
Сума знижок	3,8	5,0	3,7	4,2	2,7	4,0	3,8	
Мінімум	8,5	9,5	8,5	9	7,5	8,5	8,5	
Максимум	9	10,5	9	9,5	8	9,5	9	
Стандартне відхилення	0,29	0,50	0,29	0,29	0,29	0,50	0,29	
Коефіцієнт варіації, %	3	5	3	3	4	6	3	

В результаті тестування виконання танцювального етюд «Полька» на початковому етапі вивчення визначилося, що гімнастка під № 2 краще за всіх впоролася з цим етапом дослідження, вона показала найкращий середній результат за всіма тестами - 10,0 балів. Надалі їй доцільно зосередитися на подальшому вдосконаленні артистизму, роботі над виразністю рухів рук і корпусу, а також покращенні стійкості під час виконання швидкісних комбінацій. Найслабший результат на початковому етапі виконання танцювального етюд «Полька» показала гімнастка № 5, її середній результат становив лише 7,7 бала, що є найнижчим показником серед усіх учасниць.

Таким чином, рівень технічної та артистичної підготовленості на даному етапі недостатній у досліджуваній групі. У виконанні спортсменки спостерігалися помилки у передачі характеру танцю, недостатня чіткість ритмічних кроків, обмежена амплітуда рухів і бракувало виразності емоційного образу. Також, ймовірно, мала місце нестабільність рівноваги та неточність у виконанні комбінацій поворотів і стрибків. Основні помилки спортсменок пов'язані з недостатньою технічною стабільністю, неточним музично-ритмічним відтворенням та неповним розкриттям артистично-виразного компонента. Це вказує на необхідність цілеспрямованої роботи над базовою технікою танцювальних кроків, розвитком ритмічного відчуття та емоційної виразності рухів.

3.2. Методика покращення артистичних здібностей гімнасток 8-10 років засобами хореографії

3.2.1. Методика покращення артистичних здібностей гімнасток 8-10 років за допомогою хореографічних вправ біля опори. В результаті тестування рівня хореографічної підготовленості гімнасток у вправах біля опори було визначений «задовільний» рівень (від \bar{X} -3,14 бала до \bar{X} -3,64 бала при max – 5 балів) підготовки. В методиці покращення техніки виконання хореографічних вправ біля

опори особлива увага була приділена наявності ковзаючого руху та виворотного положення стопи.

Було розроблений спеціальний комплекс вправ на виправлення таких помилок. Тривалість комплексу складала 15-25 хвилин. Вправи виконувались обличчям або боком до опори. У вихідному положенні обов'язково було підтягнутість м'язів тулуба без підйому плеч. Вправи виконувались з першої й п'ятої позиції ніг. З урахуванням індивідуальних можливостей гімнасток допускалося виконання з третьої позиції. Тренувальний комплекс включав до себе такі вправи: 1) тандю (відведення та приведення стопи по підлозі) звичайне; 2) тандю з утриманням позиції; 3) жете (відведення ноги кидком); 4) тандю в півприсід, ковзання стопою по підлозі в сторону з прийняттям положення півприседу на опорній нозі; 5) тандю з релеве, ковзаючий рух з опусканням стопи й частковим переносом ваги; 6) ізометричне утримання виворотного положення, стоячи в першій позиції.

Перша вправа, тандю, виконувалась з першої позиції в напрямку вперед, в сторону й назад. Для тренування виворотного положення особлива увага приділялась тому, щоб при відведенні стопи вперед й в сторону – п'ята рухалась вперед трошки раніше з невеликим відставанням пальців стопи, а при поверненні – все здійснювалось навпаки. При виконанні тандю назад – всі умови черговості була навпаки. Для тренування ковзаючого руху увага приділялась поступовому підйому стопи над підлогою. Також обов'язковим було витягнутись коліна, не підкручування тазу за рухом виворотного положення стопи. Вправа повторювалась 8-16 разів у напрямку вперед, в сторону, назад.

Друга вправа, тандю з утриманням позиції, полягала в контролі виворотного положення стопи, щиколотки й коліна з фіксацією положення відведеної ноги протягом 3-5 с. Вправа повторювалась 8-16 разів у напрямку вперед, в сторону, назад.

Третя вправа, жете (відведення ноги кидком), полягала в тому, що рух виконався повільно з фіксацією у відведеному положенні на 45° на 3-5с., що дозволяло контролювати положення виворотного положення продовж всього руху й положення максимально витягнутої стопи у повітрі. Також приділялась увага наявності ковзаючого руху при поверненні ноги у вихідне положення. Вправа повторювалась 8-16 разів у напрямку вперед, в сторону, назад.

Четверта вправа, тандю в півприсід, ковзання стопою по підлозі з прийняттям положення півприсіду на опірній нозі після відведення ведучої ноги в сторону. Користь виконання цієї вправи полягала в тому, що положення півприсіду на опірній нозі дозволяє найкраще контролювати виворотне положення обох ніг. Також положення у півприсіду тренує збереження рівноваги на опірній нозі без помилкового переносу ваги тіла на віддучую ногу. Вправа виконувалась обличчям к опорі, з додатковим контролем в дзеркалі.

П'ята вправа, тандю з релеве, ковзаючий рух з опусканням стопи й частковим переносом ваги на ковзаючу ногу у відведеному положенні, полягала в тому, що дозволяла приділити увагу збереженню ваги тіла на опорній нозі в процесі виконання звичайного тандю. Опускання стопи с частковим перенесенням ваги тіла на ковзаючу ногу, по-перше дозволило контролювати підтягнутість м'язів тіла для недопущення повного перенесення ваги тіла на ковзаючу ногу, по-друге контролювати вивортне положення стопи при опусканні.

Шоста вправа, ізометричне утримання виворотного положення, стоячи в першій позиції. Ізометричний характер утримання положення полягав в тому, що виконувався легкий тиск п'ятами «назовні» без зсуву стоп. Тривалість вправи складала до 10-15 с., виконувались 2-3 підходи.

Комплекс в залежності від завдань тренування застосовувався в підготовчій, або основній частині тренування. Під час виконання вправ тренером проводився постійний контроль за уникненням типових помилок: завал стопи всередину; втрата виворотності при поверненні ноги в вихідне положення; надмірне напруження

плечей і тулуба; надмірне виворотне положення не всієї ноги від стегна (за рахунок коліна, за рахунок стопи).

У застосуванні вправ було не приємним форсування відворотності, допускались тільки анатомічно безпечні варіанти з урахуванням індивідуальних здібностей. Впровадження комплексу поєднувалось з вправами на силу м'язів стопи та гомілки. Всі вправи на початковому етапі виконувались у повільному темпі, далі темп прискорювався. По мері можливості використовувався метод самоконтролю за допомогою дзеркала.

Нижче подано тижневий план тренувань біля опори, спрямований на покращення ковзаючого руху та виворотного положення стопи. План розрахований на три заняття на тиждень (табл. 3.7).

Таблиця 3.7.

Тижневий план тренувань на покращення ковзаючого руху та виворотного положення стопи у вправах біля опори

Вправа	Кількість	Методичні вказівки
Перше заняття. Спрямованість: формування ковзаючого руху (правильна траєкторія ковзання, положення стопи)		
Tendu вперед / вбік / назад	2×8 кожен напрям	Повільний темп, стопа ковзає всією довжиною
Tendu з фіксацією	4–8 разів	Утримання 3–5 с, контроль вивороту
Tendu з demi-plié на опорній нозі	2×4	Коліно над стопою, п'яти на підлозі
Ізометричне утримання вивороту	2×10–15 с	Без зсуву стоп
Друге заняття. Спрямованість: контроль стабільності виворотного положення (утримання виворотного положення під час руху)		
Tendu в сторону з контролем коліна	2×8	Коліно витягнуте, стопа не «завалюється»

Jeté низьке (5–10 см)	2×4	Відрив без втрати виворотності
Ковзання з переносом ваги	4–8	Контроль осі тулуба
Demi-plié у I позиції	2×8	Коліна відкриті, стопи притиснуті
Трете заняття. Спрямованість: координованість та поєднання рухів (плавність, зв'язки, підготовка до елементів)		
Tendu → jeté → tendu	2×6	Без різких рухів
Ковзання вперед + demi-plié	2×6	Контроль корпусу
Повільні ковзаючі зв'язки (2–3 рухи)	4–6 разів	Музичність, ритм
Ізометричне утримання вивороту	2×15 с	Дихання вільне

Таким чином, зі спортсменками проводилась робота над усуненням грубих помилок, які були виявлені під час першого тестування у вправах біля опори. Протягом двох місяців на кожному тренуванні застосовувався спеціально розроблений комплекс вправ на покращення ковзаючого руху та виворотного положення стопи. В залежності від завдань тренування комплекс вправ застосовувався в підготовчій, або основній частині тренування. Також на заняттях хореографії гімнастики виконували повну програму вправ біля опори: деми пліе (demi plié), батман тандю сэмплъ (battement tendu simple), гран пліе (grandplié), батман тандю жете (battement tendu jeté), рон де жамб партерр (rond de jambe parterre), батман фондю (battement fondu), батман фрапе (battement frappé), ронд леї жамб ан лэр (rond de jambe en l' air), батман девлоппэ (battement développé), гран батман жете (grand battement gété), що сприяло значному покращенню артистичному компоненту технічної підготовки гімнасток досліджуваної групи.

Нижче у вигляді таблиці представлені результати виконання вправ класичного тренажу біля опори на кінцевому етапі (табл. 3.8).

**Індивідуальні результати повторного тестування юних гімнасток в
хореографічних вправах біля опори**

Тести	Результати (мах 5 балів)						
Спортсменки	1	2	3	4	5	6	7
Присідання (пліе)	4,0	5,0	4,0	4,5	4,0	5,0	5,0
	Знижки, бали						
	0,5+0,5	0,0	1,0	0,5	0,5+0,5	0,0	0,0
Відведення та приведення ноги по підлозі (батман тандю)	4,0	4,5	4,5	5,0	4,0	4,0	4,5
	Знижки, бали						
	0,5+0,5	0,5	0,5	0,0	0,5+0,5	1,0	0,5
Відведення та приведення ноги кидком (батман жете)	4,5	5,0	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
	Знижки, бали						
	0,5	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Відведення ноги на 90° (релеве лянд)	4,5	4,5	4,0	4,5	4,0	4,0	5,0
	Знижки, бали						
	0,5	0,5	0,5+0,5	0,5	0,5+0,5	1,0	0,0
Відведення ноги на 90° кидком (гранд батман жете)	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	4,5	4,5
	Знижки, бали						
	0,5	0,0	0,5	0,0	0,5	0,5	0,5

В результаті повторного тестування вправ класичного тренажу біля опори визначалось, що гімнастка під № 2 покращила та зберегла найкращий результат у більшості тестів, зокрема у вправах «присідання (пліе)» – 5,0 бала, «відведення та приведення ноги кидком (батман жете)» – 5,0 бала, «відведення ноги на 90° кидком (гранд батман жете)» – 5,0 бала, що свідчить про високий рівень хореографічної

підготовленості в базових вправах біля опори. Її рухи відзначались чіткістю, правильним положенням тулуба, стабільною рівновагою на опорній нозі та збереженням рівноваги під час виконання складних елементів.

На основі статистичних показників результатів виконання вправ класичного тренажу біля опори гімнастками досліджуваної групи, можна стверджувати, що спортсменки впоралися з виконанням вправ класичного тренажу на достатньо високому рівні. Аналіз статистичних показників свідчить, що середні результати за всіма тестами коливаються в межах від 4,36 до 4,64 бала, що відповідає середньому та високому рівню хореографічної підготовленості гімнасток. Коефіцієнти варіації (від 4 до 11%) засвідчують невисокий рівень розкиду результатів, тобто група є досить однорідною за рівнем технічної підготовленості (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Середні показники результатів повторного тестування хореографічних вправ біля опори

№ п/п	Тести, бали	Середнє значення	Мінімум	Максимум	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації
	Спортсменки	\bar{X}	(min)	(max)	(σ)	(V)
1	Присідання (пліє)	4,50	4	5	0,50	11
2	Відведення та приведення ноги по підлозі (батман тандю)	4,36	4	5	0,38	9
3	Відведення та приведення ноги кидком (батман жете)	4,57	4,5	5	0,19	4
4	Відведення ноги на 90° (релеве лянд)	4,36	4	5	0,38	9
5	Відведення ноги на 90° кидком (гранд батман жете)	4,64	4,5	5	0,24	5

Найкращі результати показані у вправі «відведення ноги на 90° кидком (гранд батман жете)» – 4,64 бала, що підтверджує достатню силу, координацію та амплітуду рухів у більшості спортсменок. Дещо нижчі показники спостерігаються у тестах «відведення та приведення ноги по підлозі (батман тандю)» і «відведення ноги на 90° (релеве лянд)» – по 4,36 бала, що може бути зумовлено недостатньою виворотністю та невираженим ковзанням стопи по підлозі (рис. 3.1).

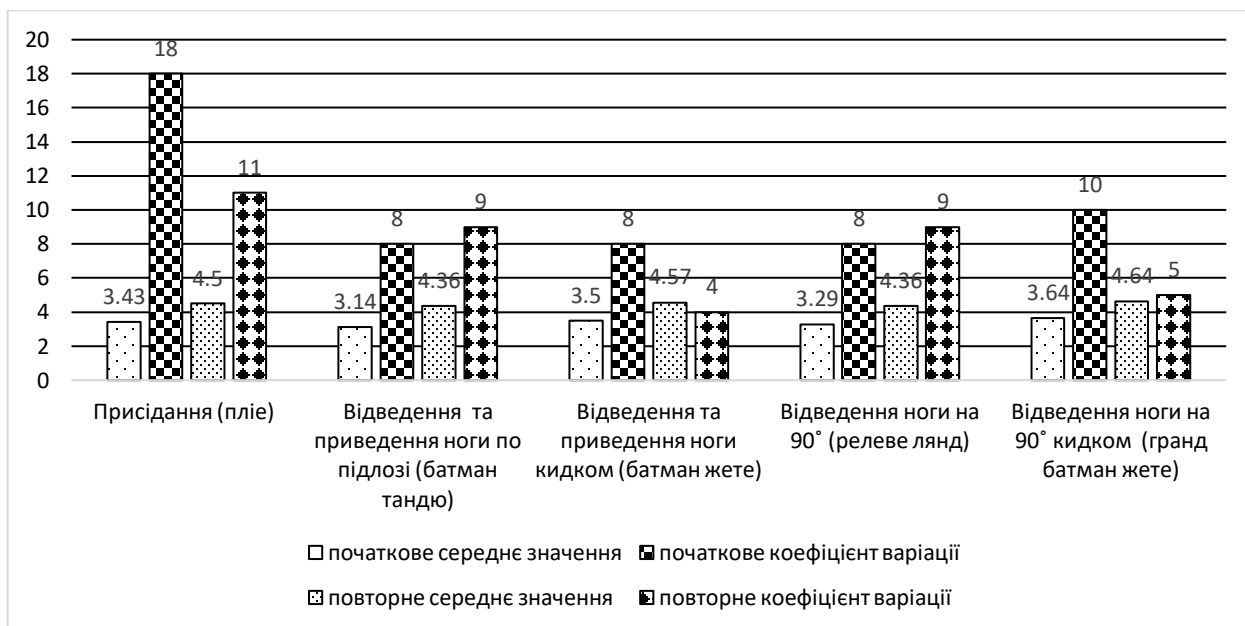


Рис. 3.1. Порівняльні результати першого й повторного тестування хореографічних вправ біля опори

Отже, вихованки демонструють достатній рівень виконання елементів класичного тренажу. Всі гімнастки досліджуваної групи добре засвоїли базові елементи класичного екзерсису, але для досягнення максимальної технічної досконалості необхідно продовжити роботу над розвитком виворотності, стабільності корпусу та точністю ліній під час виконання рухів біля опори. Водночас для підтримання досягнутого рівня доцільно продовжувати тренування, спрямовані на розвиток м'язової витривалості, координації та збереження

стабільної якості виконання при збільшенні інтенсивності навантажень. Систематичне виконання спеціальних вправ під час тренування сприятиме підвищенню якості виконання рухів і загальному покращенню техніки та артистизму.

3.2.2. Методика покращення артистичних здібностей гімнасток 8-10 років за допомогою танцювального етюду «Вальс». Проводилось покращення артистичних здібностей гімнасток 8-10 років за допомогою танцювального етюду «Вальс». В результаті тестування рівень гімнасток у виконанні танцювального етюду «Вальс» визначений як «задовільний». В методиці покращення техніки виконання танцювального етюду «Вальс» особлива увага була приділена узгодженості рухів руками з діями тулуба. Було розроблений спеціальний комплекс вправ на виправлення таких помилок. Тривалість комплексу складала 15-25 хвилин. Вправи виконувались з першої й шостої позиції ніг. Тренувальний комплекс включав до себе такі вправи: 1) "Хвиля тулубом"; 2) "Вітер", нахили тулуба в сторони (*port de bras*); 3) "Вальсовий квадрат" з акцентом на погляд; 4) "Балансе" (*Balancé*); 5) Спіральні повороти (*Chainés* або прості кроки).

Перша вправа "Хвиля тулубом" виконувалась у 1-й позиції, на "раз" - глибоке *demi-plié* і нахил тулуба вперед (рухи починаються з підготовчої позиції), на "два-три" - випрямлення з розкриттям рук через 1-шу в 2-гу позицію. Для тренування узгодженості рухів руками з діями тулуба особлива увага приділялася тому, щоб рух починався з плечей або голови, а не з нижнього відділу хребта. При нахилі тулуба вперед не має бути провисання або надмірного прогину у попереку. Також обов'язковим було слідкувати за синхронністю руху тулуба та рук (руки відкриваються з 1-ї у 2-гу позицію). Вправа повторювалась 8-16 разів, під музичний супровід 3/4.

Друга вправа "Вітер" виконувалась також у 1-й позиції, нахили тулуба в сторони (*port de bras*). Для покращення узгодженості рухів руками з діями тулуба

рука має "наздоганяти" рух ребр, а коли тулуб нахилиється вправо, ліва рука створює довгу дугу, витягуючи весь бік. Важливо також, щоб голова підтримувала напрям руху тулуба. Вправа повторювалась 8-16 разів, під музичний супровід 3/4.

Третя вправа, "Вальсовий квадрат" (з акцентом на погляд) полягала в тому, що гімнастки роблять крок вперед - руки в 1-й позиції, крок вбік - руки розкриваються в 2-гу, приставний крок - руки м'яко опускаються. Основний фокус та увага приділялися тому, щоб погляд завжди має прямувати за долонею провідної руки. Це автоматично змушує тулуб трохи розгортатися, створюючи "спіраль". Вправа повторювалась 8-16 разів, під музичний супровід 3/4.

Четверта вправа, "Балансе" (Balancé) з подовженням, крок вбік, переступання на півпальці ззаду, опускання. Користь виконання цієї вправи полягає в тому, що руки рухаються за принципом "гойдалки". При кроці вправо ліва рука закривається перед собою (в 1-шу), а права відкривається (в 2-гу). Приділена увага була до легкого нахилу голови до плеча, куди робиться крок. Це вчить тулуб реагувати на перенос ваги. Вправа повторювалась 8-16 разів, під музичний супровід 3/4.

П'ята вправа, спіральні повороти (Chaines або прості кроки), вихованки виконували серії вальсових кроків по колу або по діагоналі. Обов'язковим було при кожному повороті руки мають плавно змінювати позицію з 2-ї в 1-шу. Тулуб не повинен бути "зацементованим" - плечі працюють м'яко, лопатки опущені. Вправа повторювалась 8-16 разів, під музичний супровід 3/4.

Комплекс в залежності від завдань тренування застосовувався в підготовчій, або основній частині тренування. Під час виконання вправ тренером проводився постійний контроль за уникненням типових помилок: не синхронність руху тулуба та рук; порушення рівноваги при випрямленні; плечі піднімаються або зміщуються вперед; закрита грудна клітка під час випрямлення; руки різко відкриваються з 1-ї у 2-гу позицію без пластичності.

Впровадження комплексу поєднувалось з вправами на силу м'язів спини та рук. Всі вправи на початковому етапі виконувались у повільному темпі, далі темп

прискорювався. По мірі можливості використовувався метод самоконтролю за допомогою дзеркала. Нижче подано тижневий план тренувань, спрямований на покращення узгодженості рухів руками з діями тулуба у виконанні танцювального етюду "Вальс". План розрахований на чотири заняття на тиждень (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Тижневий план тренувань на покращення узгодженості рухів руками з діями тулуба у виконанні танцювального етюду "Вальс"

Вправа	Кількість	Методичні вказівки
Перше заняття. Спрямованість: формування усвідомленого початку руху від центру тіла		
Port de bras з фіксацією положення тулуба	2×6	Рух ініціюється грудною кліткою; руки виконують функцію продовження руху тулуба
Хвиля тулубом з відкриттям рук	2×4	Послідовність руху від підготовчої позиції до плечового поясу; без порушення плавності
Нахил тулуба вперед з port de bras	4-6	Плечі опущені; збереження стабільного положення тазу
Ізометричне утримання положення рук	2×10–15 с	Контроль постави та рівноваги
Друге заняття. Спрямованість: розвиток плавності та безперервності рухів		
Колові рухи рук у поєднанні з нахилом тулуба	2×6	Єдиний темп виконання; уникнення різких змін напрямку
Demi-plié з port de bras	2×8	Синхронізація рухів рук і тулуба
Переكاتи тулубом з супроводом рук	4–6	Руки супроводжують рух тулуба без випередження
Port de bras у повільному темпі	2×8	Формування відчуття рухової хвилі
Третє заняття. Спрямованість: узгодження рухів із музичним розміром вальсу		

Port de bras у музичному розмірі 3/4	2×8	Акцентування руху тулубом на сильну долю
Нахили тулуба в сторони («вітер»)	2×6	Рука рухається із запізненням відносно тулуба
Вальсові кроки з port de bras	4–6 разів	Узгодження роботи рук із переміщенням тулуба
Статичне утримання пози	2×10 с	Контроль стабільності положення тіла
Четверте заняття. Спрямованість: інтеграція узгоджених рухів у зв'язки етюду		
Фрагменти танцювального етюду «Вальс»	4-6	Узгодженість рухів рук і тулуба в цілісній формі
Виконання перед дзеркалом	2-3 рази	Візуальний контроль положення рук і тулуба
Корекційні повтори	4-6	Усунення порушень синхронності
Дихальні вправи з рухами рук	2×6	Зниження м'язового напруження

Таким чином, з вихованками проводилась робота над усуненням грубих помилок, які були виявлені під час першого тестування у виконанні танцювального етюду «Вальс». Протягом двох місяців на кожному тренуванні застосовувався спеціально розроблений комплекс вправ на покращення узгодженості рухів руками з діями тулуба. В залежності від завдань тренування комплекс вправ застосовувався в підготовчій, або основній частині тренування. Також на заняттях хореографії гімнастики виконували повну програму вправ біля опори: деми пліе (demi plié), гран пліе (grandplié), port de bras, demi-plié з port de bras, що сприяло значному покращенню артистичному компоненту технічної підготовки гімнасток досліджуваної групи. Нижче у вигляді таблиці представлені результати виконання танцювального етюду наприкінці педагогічного експерименту (табл 3.11)

**Індивідуальні результати юних спортсменок у повторному тестуванні
танцювального етюду «Вальс»**

№ п/ п	Тести Спорте менки	Результати (мак 12 балів)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Технік а	9,0	10,5	9,0	9,5	8,0	10,5	10,5
		Знижки, бали						
		0,5+0,5+0,5+0,5+0,5	0,0+0,0+0,5+0,0+0,5+0,5	0,5+0,5+0,5+0,5+0,5	0,0+0,0+0,5+1,0+0,5+0,5	0,5+0,5+1,0+1,0+0,5+0,5	0,0+0,0+0,5+0,0+0,5+0,5	0,0+0,0+0,5+0,0+0,5+0,5
2	Музич но- ритміч ні вимоги	10,0	11,5	9,5	10,0	9,0	9,0	9,5
		Знижки, бали						
		0,5+0,5+0,5+0,5	0,0+0,0+0,0+0,5	1,0+0,5+1,0+0,0	0,5+0,5+0,5+0,5	1,0+1,0+0,5+0,5	1,0+1,0+0,5+0,5	1,0+0,5+1,0+0,0
3	Артист ично- виразні вимоги	10,5	11,0	10,5	10,0	8,5	9,5	10,5
		Знижки, бали						
		0,5+0,5+0,5+0,0	0,5+0,5+0,0+0,0	0,0+1,0+0,0+0,5	0,5+0,5+0,5+0,5	1,0+1,0+0,5+1,0	0,5+0,5+0,5+1,0	0,0+1,0+0,0+0,5
Середнє значення		9,8	11,0	9,7	9,8	8,5	9,7	10,2
Сума знижок		4,8	6,0	4,7	4,8	3,5	4,7	5,2
Мінімум		9	10,5	9	9,5	8	9	9,5
Максимум		10,5	11,5	10,5	10	9	10,5	10,5
Стандартне відхилення		0,76	0,50	0,76	0,29	0,50	0,76	0,58
Коефіцієнт варіації		8	5	8	3	6	8	6

Порівняльний аналіз отриманих результатів свідчить про позитивну динаміку у виконанні танцювального етюду «Вальс» усіма гімнастками досліджуваної групи. На кінцевому етапі спостерігається підвищення середніх балів за всіма критеріями, що вказує на покращення технічної, музично-ритмічної та артистичної складових

виконання. Найкращий результат був у гімнастки № 2, яка покращила свій середній показник до 11,0 бала. Зокрема, середнє значення результатів зросло з 8,8–9,3 бала на початковому етапі до 9,7–11,0 бала на фінальному етапі, що вказує на значне вдосконалення майстерності у виконанні танцювальних рухів та свідчить про ефективність експериментальної методики. Показники мінімальних і максимальних значень також підвищилися: якщо у першому тестуванні діапазон становив 7,0–10,0 бала, то у другому тестуванні становив 8,0–11,5 бала, що засвідчує зростання загального рівня підготовленості групи. Коефіцієнти варіації залишаються невисокими (3–8%), що свідчить про підвищення технічного рівня всіх спортсменок.

Таким чином, можна зробити висновок, що систематична робота над технікою, виразністю рухів, мімікою та відповідністю музичному ритму сприяла суттєвому покращенню якості виконання танцювального етюду «Вальс». Гімнастки продемонстрували зростання артистизму, узгодженості рухів і музичності, що підтверджує ефективність застосованих методичних підходів у підготовці.

3.2.3. Методика покращення артистичних здібностей гімнасток 8-10 років за допомогою танцювального етюду «Полька». В результаті тестування гімнасток у виконанні танцювального етюду «Полька» визначений «достатній» рівень підготовки. В методиці покращення техніки виконання танцювального етюду «Полька» особлива увага була приділена нестабільності рівноваги та координації рук і ніг. Було розроблений спеціальний комплекс вправ на виправлення таких помилок. Тривалість комплексу складала 15-25 хвилин. Вправи виконувались з першої й шостої позиції ніг. Тренувальний комплекс включав до себе такі вправи: 1) "завмирання на skip" (підготовка до кроку польки); 2) "пружні релеве"; 3) "полька з акцентом на лікті"; 4) "перехресна полька"; 5) "полька-зупинка"; 6) "полька спиною вперед".

Перша вправа, "завмирання на skip", виконується: підскок на одній нозі (skip), інша в положенні біля кісточки. На рахунок «і» - підскок, на «раз» - завмирання на півпальцях. Важливим є у момент підскоку руки різко відкривати в 2-гу позицію, у момент завмирання - закривати в 1-шу. Користь виконання цієї вправи полягала в тому, що треба утримати рівновагу в статиці після динамічного руху. Вправа повторювалась 8-16 разів, під музичний супровід 2/4.

Друга вправа, "пружні релеве", полягає в швидких підйомах на півпальці по 6-й позиції. Руки працюють в такт: одна вперед, інша вбік, потім навпаки. Мета цієї вправи - привчити мозок координувати різноспрямовані рухи кінцівок. Вправа повторювалась 8-16 разів, під музичний супровід 2/4.

Третя вправа, "полька з акцентом на лікті", виконувалась основним кроком польки по колу. Особливий акцент робився на руки: на кожне "і-раз" (підскок-крок) руки виконують чіткий рух: «на пояс - в сторони - хлопок - в сторони». Також обов'язковим було плечі та тулуб залишати нерухомими ("квадратними"), працюють тільки передпліччя та ноги. Це розділяє роботу великих м'язів тулуба та дрібної моторики рук. Вправа повторювалась 8-16 разів, під музичний супровід 2/4.

Четверта вправа, "перехресна полька", полягала у виконанні кроків польки вперед. Приділялась увага координації: коли права нога йде вперед, ліва рука виводиться вперед (як при марші, але м'якше), права - вбік. На наступний крок - зміна. Користь виконання цієї вправи полягала в тому, що навчити тулуб допомагати ногам тримати баланс через легке скручування (епольман). Вправа повторювалась 8-16 разів, під музичний супровід 2/4.

П'ята вправа, "полька-зупинка", виконувалась так: три кроки польки - на четвертий різка зупинка в положенні ластівка (рівновага на одній нозі, інша ззаду). Складність виконання цієї вправи полягала в тому, що руки під час зупинки не повинні "бовтатися". Вони мають миттєво зафіксуватися в заданій позиції (наприклад, права вгорі, ліва в сторони). Мета цієї вправи, щоб вчити м'язи-стабілізатори навколо хребта миттєво вмикатися після стрибка.

Шоста вправа, "полька спиною вперед", сама назва за себе каже, вправа виконувалась кроком польки назад. Завдяки цій вправі, змінюється центр ваги та змушує гімнастку активніше використовувати м'язи гомілкостопу для утримання рівноваги.

Комплекс в залежності від завдань тренування застосовувався в підготовчій, або основній частині тренування. Під час виконання вправ тренером проводився постійний контроль за уникненням типових помилок: перенесення ваги тіла назад або вбік; підйом плечей, порушення постави; недостатня координація між роботою ніг і корпусу; акцент виконується плечима замість ліктів; порушення ритмічної структури польки; механічне, невиразне виконання рухів рук. Впровадження комплексу поєднувалось з вправами на силу м'язів стопи та гомілки. Всі вправи на початковому етапі виконувались у повільному темпі, далі темп прискорювався. По мері можливості використовувався метод самоконтролю за допомогою дзеркала.

Нижче подано тижневий план тренувань, спрямований на покращення стабільності рівноваги та координації рук і ніг у виконанні танцювального етюду "Полька". План розрахований на чотири заняття на тиждень (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Тижневий план тренувань на покращення стабільності рівноваги та координації рук і ніг у виконанні танцювального етюду "Полька"

Вправа	Кількість	Методичні вказівки
Перше заняття. Спрямованість: стабілізація опорної ноги та контроль центру рівноваги		
Статичне утримання пози на напівпальцях	2×10-15 с	Хребет витягнутий, плечі опущені
Skip з фіксацією	2×6	Чітке перенесення ваги, фіксація пози
Demi-plié з координацією рук	2×8	Руки синхронно з рухом ніг
Баланс на одній нозі з port de bras	2×8	Збереження осі тіла

Друге заняття. Спрямованість: узгодження роботи рук і ніг у русі		
Skір з роботою рук	2×8	Руки не випереджають крок
Пружні relevé з рухами рук	2×6	Плавна пружність без втрати балансу
Крок польки з фіксацією рук	4–6	Чітка координація фаз
Ходьба з переміщенням та port de bras	4-8	Контроль темпу і напрямку
Трете заняття. Спрямованість: подолання нестабільності під час зміни напрямку		
Перехресна полька	2×6	Збереження рівноваги при перехресті
Полька з поворотом тулуба	2×6	Тулуб випереджає зміну напрямку
Крок із переносом ваги	4–6 разів	Чіткий центр тяжіння
Баланс із рухом рук	2×6	Руки допомагають стабілізації
Четверте заняття. Спрямованість: координація рук і ніг у складніших зв'язках		
Полька з акцентом на лікті	2×6	Акцент ліктями без підйому плечей
Комбінація skір → полька	4-6	Плавний перехід
Пересування з рухами рук	4-8	Синхронність рухів
Баланс у русі	2×6	Контроль положення тіла

Таким чином, з вихованками проводилась робота над усуненням грубих помилок, які були виявлені під час першого тестування у виконанні танцювального етюд «Полька». Протягом двох місяців на кожному тренуванні застосовувався спеціально розроблений комплекс вправ на покращення нестабільності рівноваги та координації рук і ніг. В залежності від завдань тренування комплекс вправ застосовувався в підготовчій, або основній частині тренування. Також на заняттях хореографії гімнастики виконували повну програму вправ біля опори: деми пліе (demi plié), гран пліе (grandplié), port de bras, demi-plié з port de bras, що сприяло значному покращенню артистичному компоненту підготовки гімнасток досліджуваної групи. Нижче у вигляді таблиці представлені індивідуальні результати виконання танцювального етюд в повторному тестуванні (табл 3.13)

**Індивідуальні результати юних спортсменок у повторному тестуванні
танцювального етюду «Полька»**

№ п/ п	Тести Спортсменки	Результати (має 12 балів)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Техніка	10,5	11,0	9,5	10,0	8,5	9,5	10,0
		Знижки, бали						
		0,0+0,5+ 0,5+0,0+ 0,5	0,5+0,0 +0,5	1,0+0,5+ 0,5+1,0+	0,5+0,0+1, 0+0,5	1,0+1,0+ 0,5+0,5+ 0,5	1,0+0,5+ 0,5+1,0+	0,5+0,0 +0,5+0, 5+0,5
2	Музично- ритмічні вимоги	10,0	11,0	9,5	10,0	9,0	10,0	10,0
		Знижки, бали						
		0,5+0,5+ 0,5+0,5	0,5+0,5	1,0+0,5+ 1,0	1,0+0,0+ 0,5+0,5	1,0+1,0+ 0,5+0,5	1,0+0,0+ 0,5+0,5	0,5+0,5 +1,0
3	Артистич- но- виразні вимоги	10,0	11,5	10,0	10,5	9,5	10,5	10,0
		Знижки, бали						
		0,5+0,5+ 0,5+0,0+0, 5	0,5+0,0	0,5+0,0+ 0,5+0,5+ 0,5	0,5+0,0+ 0,0+0,5+0, 5	1,0+0,0+ 1,0+0,0+ 0,5	0,5+0,0+ 0,0+0,5+0, 5	0,5+0,0 + 0,5+0,5 + 0,5
Середнє значення		10,2	11,2	9,7	10,2	9,0	10,0	10,0
Сума знижок		5,2	6,2	4,7	5,2	4,0	5,0	5,0
Мінімум		10	11	9,5	10	8,5	9,5	10
Максимум		10,5	11,5	10	10,5	9,5	10,5	10
Стандартне відхилення		0,29	0,29	0,29	0,29	0,50	0,50	0,00
Коефіцієнт варіації		3	3	3	3	6	5	0

Порівняльний аналіз показників свідчить про помітне зростання рівня технічної, ритмічної та артистичної підготовленості гімнасток у процесі вивчення та вдосконалення етюду. У середньому, усі спортсменки покращили свої результати на 1,0–1,5 бала, що підтверджує ефективність методичних підходів до навчання й тренування. Найвищі оцінки на фінальному етапі отримала гімнастка № 2 (11,2

бала), яка зберегла лідируючі позиції, демонструючи високий рівень володіння технікою, чітке відчуття ритму, виразність і артистизм. Найбільший прогрес спостерігався у гімнасток №1, №3 і №4, чиї результати підвищилися на 1,2–1,4 бала, що свідчить про якісне засвоєння технічних елементів, покращення узгодженості рухів і музичності виконання. Найнижчий результат на фінальному етапі був у гімнастки №5 (9,0 бала), однак і в неї простежується позитивна динаміка (+1,3 бала порівняно з початковим етапом). Це свідчить про поступове формування технічних навичок і покращення загальної виконавської культури. Коефіцієнт варіації зменшився у більшості спортсменок, що означає зростання стабільності показників і більш рівномірний розвиток групи.

Отже, результати повторного тестування підтверджують позитивну динаміку розвитку виконавських умінь гімнасток, зокрема в аспектах техніки, ритмічності та виразності рухів. Це свідчить про доцільність використаних методичних прийомів, систематичність навчального процесу та ефективність педагогічного впливу у формуванні артистизму через танцювальний етюд «Полька».

3.2.4. Показники артистичності при виконанні танцювальних кроків в змагальних програмах гімнасток з м'ячем та булавами. Наступним етапом педагогічного експерименту було визначення рівня прояву артистичних здібностей гімнасток безпосередньо в змагальних програмах. Проводилось тестування виконання комбінацій танцювальних кроків з м'ячем з музичним супроводом вальсу й з булавами з музичним супроводом польки.

Перше завданням було виконання танцювальних кроків на основі вальсу. Для танцювальної доріжки було обрано предмет – м'яч, робота з яким відповідає музичному супроводженню трьох дольного розміру. А саме фундаментальна робота з м'ячем, це переكاتи, обволаківання, обводки та колові вправи, що співпадає з характером вальсу. Робота з предметом безумовно було додатковим навантаженням для перевірки якості засвоєння спортсменкою техніки виконання кроків вальсу, а

також увага до предмету ускладнювала прояв артистичних здібностей. Дівчата виконували танцювальну доріжку на основі кроків вальсу з предметом, оцінювалося техніка кроків та прояв артистичності. Дівчатам надавалась можливість імпровізації, спортсменки виконували не тільки складену тренером танцювальну доріжку, а з задоволенням імпровізували, проявляли творчі здібності. Результати тестування наведені в таблиці нижчі (табл.3.14)

Таблиця 3.14

Результати виконання танцювальних кроків з м'ячем

№ п/ п	Тести Спортс менки	Результати (має 12 балів)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Технік а	9,0	10,5	9,0	9,5	8,0	10,5	10,5
		Знижки, бали						
		0,5+0,5+0, 5+0,5+0,5 +0,5	0,0+0,0+0, 5+0,0+0,5 +0,5	0,5+0,5+ 0,5+0,5+ 0,5+0,5	0,0+0,0+0, 5+1,0+0,5 +0,5	0,5+0,5+1, 0+1,0+0,5 +0,5	0,0+0,0+ 0,5+0,0+ 0,5+0,5	0,0+0,0 +0,5+0, 0+0,5+ 0,5
2	Музич но- ритміч ні вимоги	10,0	11,5	9,5	10,0	9,0	9,0	9,5
		Знижки, бали						
		0,5+0,5 +0,5+0,5	0,0+0,0+ 0,0+0,5	1,0+0,5+ 1,0+0,0	0,5+0,5+ 0,5+0,5	1,0+1,0+0, 5+0,5	1,0+1,0+ 0,5+0,5	1,0+0,5 + 1,0+0,0
3	Хорегр афічно - композ иційні вимоги	10,5	11,0	10,5	10,0	8,5	9,5	10,5
		Знижки, бали						
		0,5+0,5+ 0,5+0,0	0,5+0,5+0, 0+0,0	0,0+1,0+ 0,0+0,5	0,5+0,5+ 0,5+0,5	1,0+1,0+0, 5+1,0	0,5+0,5+ 0,5+1,0	0,0+1,0 + 0,0+0,5
Середнє значення		9,8	11,0	9,7	9,8	8,5	9,7	10,2
Сума знижок		4,8	6,0	4,7	4,8	3,5	4,7	5,2
Мінімум		9	10,5	9	9,5	8	9	9,5
Максимум		10,5	11,5	10,5	10	9	10,5	10,5
Стандартне відхилення		0,76	0,50	0,76	0,29	0,50	0,76	0,58
Коефіцієнт варіації		8	5	8	3	6	8	6

Оцінювання виконання танцювальних кроків з м'ячем проводилося за трьома критеріями: техніка, музично-ритмічні вимоги та хореографічно-композиційні вимоги, де максимум за кожною групою складав 12 балів (по 3 бали за кожен підкритерій). Знижки виставлялись відповідно до характеру помилок: 0,5 бала - за незначні, 1,0 бал - за значні. Результати показали, що більшість спортсменок мають достатньо сформовані технічні навички. Найвищі оцінки продемонстрували спортсменки №2 і №7, що свідчить про їхню впевненість у контролі предмета та узгодженості танцювальних кроків. Спортсменки з нижчими результатами (особливо №5) потребують покращення саме у стабільності рухів та взаємодії з предметом.

Високо оцінено музично-ритмічні навички спортсменок №2 та №7, що відрізняються стабільністю ритму та емоційною виразністю. У спортсменок №1, №3, №4 та №6 спостерігається добрий рівень відчуття ритму, але інколи відбувається нестабільність при зміні темпу. Спортсменка №5 має найбільші труднощі із музичною відповідністю та ритмічністю рухів з м'ячем. За хореографічно-композиційним критерієм спостерігається найбільший діапазон різниці між спортсменками. Високі оцінки спортсменок №2 та №7 демонструють їхнє вміння поєднувати танцювальні кроки з художньою роботою з м'ячем. Спортсменка №5 отримала найнижчі бали, що свідчить про недостатню виразність та слабку композиційну інтеграцію предмета у рухи.

Загальний аналіз середніх значень, сум знижок, мінімальних і максимальних результатів, а також коефіцієнтів варіації показує, що найвищий рівень підготовленості: у гімнасток №2 та №7 (високі середні оцінки (11,0 та 10,2 бала)), середній рівень із нестабільністю показали спортсменки №1, №3, №4, №6 (середні значення - 9,7–9,8 бала, коефіцієнти варіації 8%), потрібно покращити стабільності техніки та чіткості ритму. Низький рівень виконання у гімнастки №5

(середній результат - 8,5 бала), у неї були найбільші знижки через технічні та ритмічні помилки, слабка композиційна інтеграція предмету.

Група демонструє середній та вище середнього рівень володіння танцювальними кроками з м'ячем, але потребує подальшої роботи над: точністю технічної взаємодії з предметом; стабільністю ритму при зміні темпу; виразністю та активною хореографічною інтеграцією м'яча; зменшенням варіативності у виконанні. Найперспективніші спортсменки - №2 і №7, які вже демонструють високий рівень техніки, музичності та артистизму.

У наступному завданні вихованки продемонстрували свої імпровізаційні здібності у виконанні танцювальних кроків з булавами (табл.3.15).

Таблиця 3.15

Результати виконання танцювальних кроків з булавами

№ П / П	Тести	Результати (має 12 балів)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Техніка	10,5	11,0	9,5	10,0	8,5	9,5	10,0
		Знижки, бали						
		0,0+0,5+ 0,5+0,0+ 0,5	0,5+0,0+0, 5+0,0+ 0,0	1,0+0,5+ 0,5+1,0+ 0,0	0,5+0,0+1, 0+0,5+0,0	1,0+1,0+0, 5+0,5+0,5	1,0+0,5+ 0,5+1,0+ 0,0	0,5+0,0 +0,5+0, 5+0,5
2	Музичн о- ритмічні вимоги	10,0	11,0	9,5	10,0	9,0	10,0	10,0
		Знижки, бали						
		0,5+0,5+ 0,5+0,5	0,5+0,5+ 0,0+0,0	1,0+0,5+ 1,0+0,0	1,0+0,0+ 0,5+0,5	1,0+1,0+0, 5+0,5	1,0+0,0+ 0,5+0,5	0,5+0,5 + 1,0+0,0
3	Хореогр афічно- компози ційні вимоги	10,0	11,5	10,0	10,5	9,5	10,5	10,0
		Знижки, бали						
		0,5+0,5+ 0,5+0,0+0, 5	0,5+0,0+ 0,0+0,0+0, 0	0,5+0,0+ 0,5+0,5+0, 5	0,5+0,0+ 0,0+0,5+0, 5	1,0+0,0+1, 0+0,0+0,5	0,5+0,0+ 0,0+0,5+ 0,5	0,5+0,0 +0,5+0, 5+0,5
Середнє значення		10,2	11,2	9,7	10,2	9,0	10,0	10,0
Сума знижок		5,2	6,2	4,7	5,2	4,0	5,0	5,0

Мінімум	10	11	9,5	10	8,5	9,5	10
Максимум	10,5	11,5	10	10,5	9,5	10,5	10
Стандартне відхилення	0,29	0,29	0,29	0,29	0,50	0,50	0,00
Коефіцієнт варіації	3	3	3	3	6	5	0

Оцінювання танцювальних кроків із предметом у художній гімнастиці здійснюється за трьома основними блоками вимог: технічним, музично-ритмічним та хореографічно-композиційним. Такий підхід забезпечує комплексне визначення рівня рухово-пластичної виразності гімнасток, їхньої здатності інтегрувати предмет у танцювальну структуру та відповідати вимогам сучасної художньої гімнастики.

Перший блок – техніка виконання – характеризує точність, ритмічність і координованість танцювальних кроків у поєднанні з технічно грамотною роботою предмета. Ці критерії є базовими, оскільки правильність рухів визначає якість подальшого хореографічного та артистичного виконання. Спортсменки №2, №1, №4 та №7 демонструють найвищі технічні показники, гімнастка №5 потребує вдосконалення координації, чіткості кроків і роботи рук при маніпуляціях з булавами. Другий блок – музично-ритмічні вимоги – спрямований на визначення здатності спортсменки відчувати музичний ритм, узгоджувати рухи з темпом, динамікою та характером музики. Важливим є не лише виконання кроків, але й те, наскільки предмет (булави) підсилює музично-ритмічну структуру композиції, акцентує ключові моменти та сприяє цілісному сприйняттю танцювального фрагмента. Точне ритмічне виконання з предметом демонструють гімнастки №2, №6, №7, вихованка №5 має труднощі з відображенням музичного темпу й акцентів.

Третій блок – хореографічно-композиційні вимоги – відображає вміння спортсменки стилізувати рухи частин тіла, використовувати предмет як активний елемент композиції, дотримуючись логічності, виразності та техніко-художньої доцільності. Важливо, щоб предмет не був статичним, а органічно інтегрувався в танцювальні зв'язки, підсилюючи образність виконання.

Дивлячись на виконання танцювальних кроків найкраще поєднання рухів з предметом, стилізація та композиційна цілісність - у спортсменок №2, №4, №6 та №7, гімнастка №5 показує нижчий рівень виразності та інтеграції булав у рухи. При виконання танцювальних кроків з булавами найвищу оцінку та стабільність демонструє вихованка №7, у якої результат – 10 балів з коефіцієнтом варіації = 0%, що вказує на однаково високий рівень виконання всіх блоків. Гімнастки №1, №2, №3 і №4 мають коефіцієнт варіації 3% - це дуже високий рівень стабільності, який свідчить, що вони рівномірно виконують усі групи вимог. У спортсменок №6 (5%) і №5 (6%) стабільність нижча, що вказує на нерівномірне виконання технічних та музично-ритмічних компонентів.

Дивлячись на таблицю можна побачити, що найменшу суму знижок має спортсменка №5 (4,0 бала), але при цьому її загальні бали найнижчі. Це свідчить, що вона робить менш складні рухи, які легше виконувати без помилок, але які не дають високих оцінок, найбільші знижки отримала спортсменка №2 (6,2 бала), незважаючи на це, вона має найвищі результати, що означає виконання складніших елементів із хорошою загальною якістю.

Таким чином, група продемонструвала достатньо високий рівень виконання танцювальних кроків з булавами. Успішною була гімнастка - №2, яка стабільно показує високі бали і має найкращу інтеграцію предмета в хореографічні рухи. Спортсменки №1, №4, №6, №7 також виконують завдання на високому рівні, хоча потребують удосконалення окремих складових (технічні деталі, ритмічні акценти). Вихованки №3 та №5 потребують цілеспрямованої корекції техніки та ритмічної координації з предметом, а також розвитку виразності композиційних рухів. Отже група має потенціал для підвищення синхронності, технічної стабільності та артистичної інтеграції булав у танцювальну структуру, що є важливим для підготовки до змагальних композицій.

3.3. Зміни рівня розвитку артистичних здібностей гімнасток в процесі педагогічного експерименту

Нижчі на рисунку наглядно відображено зміни результатів тестування досліджуваної групи гімнасток в процесі педагогічного експерименту на покращення артистичних здібностей юних спортсменок (рис. 3.2).

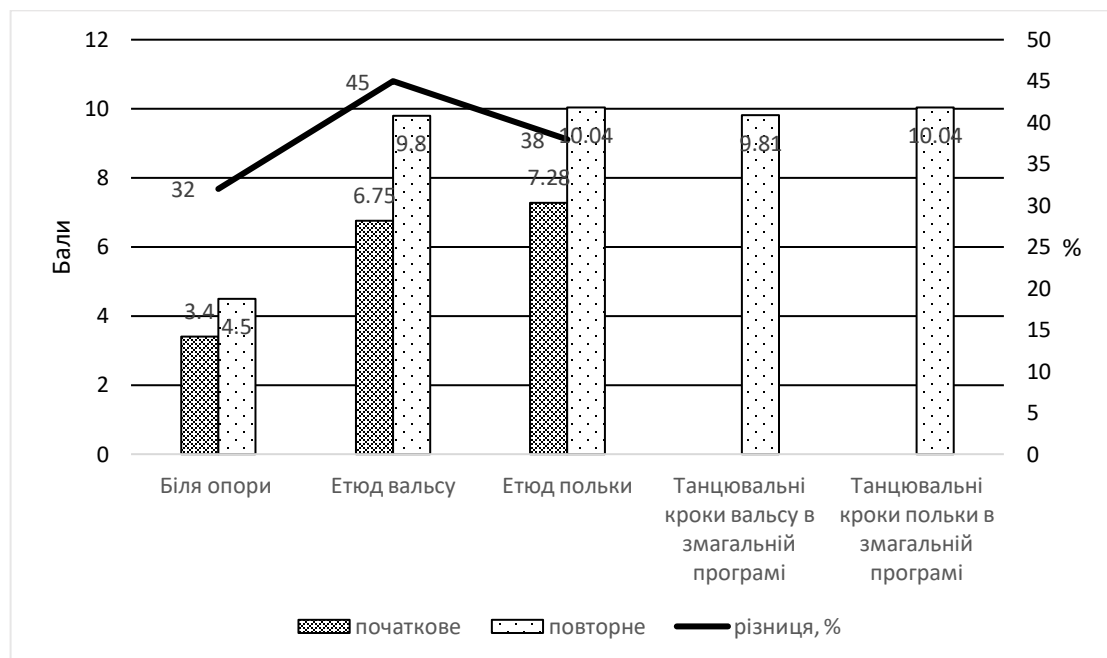


Рис. 3.2. Покращення хореографічної підготовленості та рівня розвитку артистичних здібностей гімнасток 8-10 років

На рисунку ми бачимо, що під впливом експериментальної методики відбулися позитивні зміни в техніці виконання хореографічних вправ біля опори, що є надійним підґрунтям для прояву артистичних здібностей через красоту ліній тіла, гармонійність поз й пластичності рухів. Результат за виконання вправ біля опори покращився з 3,4 бала до 4,5 бала, на 32%. Результат за виконання етюдів вальсу й польки покращились на 45% й 38% - відповідно. Більш позитивних змін відбулося у виконанні етюду вальсу, ніж при виконанні етюду польки, що закономірно через кращі початкові результати за етюд польки. Повторні результати у виконанні етюдів однозначно високі: 9,8 бала й 10,04 бала, що повністю співпадає

з проявом на високому рівні навичок артистичності в танцювальних кроках у змагальних композиціях гімнасток: 9,81 бала й 10,04 бала.

Висновки до розділу 3.

1. Аналіз рівня технічної та артистичної підготовленості гімнасток 8–10 років на початковому етапі дослідження засвідчив переважно задовільний рівень сформованості хореографічних і артистичних компонентів. Середні показники виконання вправ класичного тренажу біля опори коливалися в межах 3,14–3,64 бала, що свідчить про наявність базових навичок, але водночас вказує на недостатню стабільність та виразність рухів.

2. У виконанні базових хореографічних вправ біля опори найбільш типовими помилками виявилися: недостатньо виражений ковзаючий рух стопи, порушення виворотного положення, нестабільність тулубу, надмірна напруженість м'язів та неточність ліній. Виявлені недоліки негативно впливали не лише на технічну сторону рухів, а й на формування артистичного компонента виконання.

3. Результати оцінювання танцювальних етюдів «Вальс» і «Полька» показали, що рівень розвитку артистичних здібностей гімнасток також є недостатнім. Основними проблемами стали порушення музично-ритмічної узгодженості, обмежена плавність переходів, слабка взаємодія рухів рук і тулуба, а також неповне розкриття емоційно-образного змісту хореографії.

4. Розроблена та впроваджена методика покращення артистичних здібностей гімнасток 8–10 років засобами хореографії та музично-ритмічного виховання. Методика базувалася на цілеспрямованому використанні вправ класичного екзерсису біля опори та спеціальних танцювальних етюдів. Методика передбачала поступове ускладнення рухів, контроль виворотності та ковзаючого руху стопи, узгодженості рухів рук із діями тулуба та збагачення миміко-жестової виразності. Поєднання роботи над технікою руху з розвитком миміки та сценічної

подачі дозволило створити передумови для більш повного розкриття художнього образу танцю, що є важливим чинником формування артистизму юних гімнасток у художній гімнастиці.

5. Повторне тестування засвідчило позитивну динаміку показників у виконанні вправ класичного тренажу біля опори: середні значення зросли до 4,36–4,64 бала, що відповідає середньому та високому рівню хореографічної підготовленості. Зниження коефіцієнтів варіації (4–11 %) свідчить про підвищення однорідності групи та стабільності виконання рухів. Використання танцювальних етюдів як засобу розвитку артистичних здібностей сприяло покращенню музичності, плавності рухів, сценічної виразності та емоційної наповненості виконання. Вихованки продемонстрували більш усвідомлене поєднання технічних дій з художнім образом танцю, що є важливим критерієм артистизму в художній гімнастиці. Отримані результати підтверджують, що хореографічна та музично-ритмічна підготовка є ефективним засобом розвитку артистичних здібностей гімнасток 8–10 років, за умови систематичного, методичне обґрунтованого та відповідного віковим особливостям застосування у тренувальному процесі.

6. Таким чином, запропонована методика може бути рекомендована для використання в навчально-тренувальних групах з художньої гімнастики на етапі попередньої базової підготовки з метою підвищення технічної якості рухів і розвитку артистично-виразного компонента виконання.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що художня гімнастика, як техніко-естетичний вид спорту, вимагає гармонійного поєднання технічної майстерності, хореографічної підготовленості, високого рівня артистичності. Підготовка спортсменок за критеріями артистизму охоплює розвиток музично-ритмічного чуття, емоційної виразності та сценічної переконливості. Формування цих якостей є важливою складовою тренувального процесу й забезпечує гімнасткам конкурентну перевагу на змаганнях.

2. В результаті тестування рівня хореографічної підготовленості гімнасток у вправах біля опори було визначений «задовільний» рівень (від \bar{X} -3,14 бала до \bar{X} -3,64 бала при m ах – 5 балів) підготовки. Самий низький бал спортсменки отримали за батман тандю: \bar{X} – 3,14 бала, тому що допускали грубу помилку, відсутність ковзного руху стопою. При виконанні етюду на тему вальсу, спортсменкам не вистачало плавності переходів між елементами, (знижки - 4,5 балів), збереження правильної постави (знижки - 5 балів), чіткого дотримання ритму музичного супроводу (знижки - 8 балів) та емоційної виразності образу (знижки - 7,5 балів). З виконанням етюду на тему польки спортсменки вперіодилися краще, продемонстрували чіткість у стрибках, красиву осанку та гармонійність рухів. Однак, потребує удосконалення точність ритму у розмірі 2/4, плавність переходів. Основні помилки спортсменок пов'язані з недостатньою технічною стабільністю, неточним музично-ритмічним відтворенням та неповним розкриттям артистично-виразного компонента. Це вказує на необхідність цілеспрямованої роботи над базовою технікою танцювальних кроків, розвитком ритмічного відчуття та емоційної виразності рухів.

3. За узагальненими результатами тестування досліджуваної групи спортсменок та з врахуванням індивідуальних особливостей здійснювалась методика покращення артистичних здібностей, яка включала виправлення

технічних помилок у базових хореографічних вправах біля опори, розвиток виразності та музикальності за допомогою танцювальних етюдів вальсу і польки та якість прояву артистичних здібностей в змагальних композиціях з м'ячем та булавами. Протягом двох місяців на кожному тренуванні застосовувався спеціально розроблені комплекси вправ на покращення ковзаючого руху та виворотного положення стопи, на покращення узгодженості рухів руками з діями тулуба у вальсі, на покращення стабільності рівноваги та координації рук і ніг. В залежності від завдань тренування комплекси вправ застосовувались в підготовчій, або основній частині тренування. Систематичне виконання спеціальних вправ під час тренування та творчі завдання сприятиме підвищенню якості виконання рухів та артистизму.

3. Результати повторного тестування підтверджують позитивну динаміку розвитку виконавських умінь гімнасток, зокрема в аспектах техніки, ритмічності та виразності рухів. Це свідчить про доцільність використаних методичних прийомів, ефективність педагогічного впливу на покращення артистичних здібностей спортсменок засобами базової хореографії та танцювальними етюдами.

Було визначено рівень прояву артистичних здібностей гімнасток безпосередньо в змагальних програмах, спортсменки виконували комбінацій танцювальних кроків з м'ячем з музичним супроводом вальсу й з булавами з музичним супроводом польки. Робота з предметом було додатковим навантаженням для перевірки якості засвоєння спортсменкою техніки виконання танцювальних вправ, увага до предмету ускладнювала прояв артистичних здібностей. В процесі імпровізації, складані авторських танцювальних доріжок розвивались творчі здібності юних гімнасток.

Під впливом експериментальної методики відбулися позитивні зміни в техніки виконання хореографічних вправ біля опори, що є надійним підґрунтям для прояву артистичних здібностей через красоту ліній тіла, гармонійність поз й пластичності рухів. Результат за виконання вправ біля опори покращився з 3,4 бала

до 4,5 бала, на 32%. Результаті за виконання етюдів вальсу й польки покращились на 45% й 38% - відповідно. Отримані високі результати за танцювальні доріжки у змагальних композиціях гімнасток: 9,81 бала й 10,04 бала.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артем'єва Г., Мошенська Т. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. №. 4. С. 32-36.
2. Байер В. В., Муллагильдина А. Я. Складання тренувальних комбінацій на різні види координаційних здібностей на етапі попередньої базової підготовки у художній гімнастиці (на прикладі вправ з булавами). *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*. Харків, 2004. №2. С. 31-34
3. Баховський І. І., Наявко І. І., Хитрий Л. К. Представлення, відтворення й узгодження показників часу, простору і м'язових зусиль гімнастів молодших розрядів. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики*: зб. статей ІІІ наук. практич. конф. Львів, 2001. С. 51-53.
4. Белокопытова Ж.А., Лаврентьева В.А., Кожевникова Л.К. Ефективність розробленої програми розвитку координаційних здібностей дівчаток 10-13 років, котрі займаються художньою гімнастикою. *Фізичне виховання студентів*. Харків, 2011. №3. С.12-16.
5. Біас С. Є., Семизорова А.Я. Зміни художньо-естетичних пріоритетів гімнасток в процесі хореографічної підготовки в художній гімнастиці . *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. [Електронне видання]. Харків : ХДАФК, 2024. № 10. С. 28-32
6. Болобан В.Н. Сенсомоторна координація як основа технічної підготовки. *Наука в олімпійському спорті*. 2019; 4:75-84.
7. Болобан В.Н. Регуляція пози тіла спортсмена [Regulation of athlete posture]: Монографія. Київ: НУФВСУ, видавництво Олімпійська література; 2013. 232с.
8. Бондарчук А.П. Періодизація спортивного тренування. Київ, 2005. 302 с.

9. Брага Л. В. Зародження художньої гімнастики. Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва. 2020. С. 173.
10. Булатова М.М., Усачов Ю. А. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімп. л-ра, 2008. С. 320–354.
11. Габрильчук І., Передерій А. Тактичні рішення висококваліфікованих спортсменок як чинник результативності змагальної діяльності у художній гімнастиці. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 32–37.
12. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. Київ, 2007. 211 с.
13. Гімнастика [Текст] : навч. посіб. / І. Й. Малинський, С. В. Крупеня, Ю. П. Сергієнко, О. М. Лаврентьєв ; УДФСУ. Ірпінь : УДФСУ, 2021. 228 с
14. Долбишева Н., Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збір. наук. праць*. Житомир 2017. Вип. 4 (23). С. 30–36.
15. Загітова М. Г., Радченко Л. О. Аналіз проблем онлайн-тренувань в художній гімнастиці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова* 2023. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).13
16. Карпунець Т. В. Методика підготовки юних гімнасток. Київ, 2001. №1. С. 49-51
17. Кизім П., Батєєва Н. Вдосконалення технічної підготовленості спортсменок художньої гімнастики засобами народно-сценічного танцю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. №. 1. С. 81.
18. 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. 26с.
19. Колчин М. С., Шинкарук О. А. Сучасні підходи до підготовки гімнасток початківців з урахуванням змін навчальних програм для ДЮСШ, СДЮШОР

- та ШВСМ з художньої гімнастики. Редакційна колегія. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: *Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю* (Київ, 8 квітня 2020р.) / ред. О.А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2020. С. 20.
20. Костюкевич, В. М. Теорія і методика спортивної підготовки : у запитаннях і відповідях [Текст] : навчально-методичний посібник. Київ : КНТ, 2021. 160 с.
21. Кошура, А. В. Теорія і методика спортивних тренувань [Текст] : навч. посіб.; МОНУ. Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2021. 112 с.
22. Кравцова Д.В., Семизорова А.Я. Еволюція правил змагань в художній гімнастиці // *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. [Електронне видання]. Харків : ХДАФК, 2023. № 9. С. 147-151
23. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Будянська А. Є. Вплив музичного супроводу на суб'єктивну оцінку фізичного навантаження в ході тренувальних занять з художньої гімнастики. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2018. Т. 10. С. 50-53.
24. Кравчук, Т. М., Голенкова, Ю. В., Чужикова, В. В. Вплив засобів народної хореографії на формування культури рухів юних спортсменок, на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці. 2020. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*, 109-116.
25. Красова І.В., Муллагільдіна А.Я. Особливості технічної підготовки гімнасток у вправах з предметами на етапі попередньої базової підготовки. Матеріали Всеукраїнської науково-практична конференція (з міжнародною участю) «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві», м. Житомир, 29 жовтня 2020 р. С. 150-153
26. Круц А. О. Розвиток художньої гімнастики серед дівчат юного віку. Молодий вчений. 2022.

27. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. 384 с
28. Литвин Є. О. Особливості художньої гімнастики як виду спорту. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини* : м-ли VI Всеукр. наук.практ. конф. з міжнарод. участю (21-22 квітня 2022) / голов. ред. С. В. Синиця ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, <https://doi.org>. 2022. С. 184.
29. Литвиненко, Ю. В. Регуляція пози спортсменів у складних умовах статодинамічної стійкості тіла [Текст] : монографія; МОНУ, НУФВСУ. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 324 с.
30. Макинтайр Д., Лойд-Смит Р. Спортивні травми. Основні принципи профілактики і лікування. К.: Олімпійська література, 2002. С. 121- 140.
31. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навч. посіб. / М. Ю. Антомонов, Г. В. Коробейніков, І. В. Хмельницька, Н. В. Харковлюк-Балакіна. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська літ.», 2021. – 216 с.
32. Масленікова І.С., науковий керівник к.пед.н., доцент Семизорова А.Я. Покращення хореографічної підготовленості спортсменок 8-10 років засобами базових вправ біля опори в художній гімнастиці.
33. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів [Текст] : навч.метод. посіб. / уклад. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдован, П. І. Горюк ; МОНУ, Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2021. 132 с.
34. Мишко В. В. Психофізіологічні критерії прояву успішності при формуванні хореографічних навичок юними спортсменами : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Національний університет фізичного

- виховання і спорту України, Ужгородський національний університет. Ужгород, 2020. 210 с.
35. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика): навчальний посібник. Харків, 2016. 170 с.
36. Муллагільдіна А., Красова І., Коленченко А. Ефективність застосування тренувальних комбінацій для підвищення рівня технічної підготовленості спортсменок. Матеріали Міжнародній науково-практичної конференції *«Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації»*, м. Київ, 22-23 березня 2019. Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2019. С. 47-52
37. Основи біомеханіки руху [Текст] : навчальний посібник / уклад. А. В. Гакман ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2019. - 128 с.
38. Папка Л. В. Використання засобів танцювального мистецтва на етапі базової підготовки у художній гімнастиці. 2023).
39. Пишка О. П. Оздоровче та розвиваюче значення художньої гімнастики. Україна. Здоров'я нації. 2019. №. 2. С. 193–194
40. Платонов В.Н. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
41. Плесакова Д.С., Семизорова А.Я. використання «фуєте» в змагальних композиціях спортсменок 11-12 років в художній гімнастиці. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. [Електронне видання]. Харків : ХДАФК, 2023. № 9. С. 213-216
42. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньої гімнастики: FIG. 2022. 100 с.
43. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна. О. О. Фізіологія рухової активності: підручник. Харків, 2014. 344 с.

44. Рябченко О. Застосування елементів хореографії в тренувальному процесі спортсменок-початківців для успішного освоєння програм з художньої гімнастики. *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*. 2021. Т. 83. №. 3.
45. Садовски Е., Староста В. Структура координаційних здібностей в обраних видах спорту. 4-я Міжнародна наукова конференція «*Координаційні здібності в наукових дослідженнях*», 2007, Біла Подляска (Польща)
46. Садовски Е., Болобан В., Нижниковски Т., Масталеж А. Регуляція пози юних спортсменів при вирішенні рухових задач на стійкість тіла в рівноваги. Теорія и практика фізичної культури, 2011. №8. С. 37-43
47. Семизорова А.Я., Красова І.В., Долгополова І.О. Вдосконалення хореографічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці // Матеріали 21-й Міжнародній науково-практичної конференції «*Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*», ХДАФК, 2021. 16-17 грудня. С. 79-81
48. Семизорова Алла, Красова Інна, Марченков Михайло Особливості ціннісно-мотиваційної сфери кваліфікованих гімнасток. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту*: актуальні питання теорії та практики: збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С.139-142
49. Сергієнко Л. П., Чекмарьова Н. Г., Хаджинов В. А. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: навч. посіб. Харків: ОВС, 2012. 270 с.
50. Сиваш І.С. Формування спеціалізації юних спортсменок на етапах початкової и попередньої базової підготовки (на матеріалі групових вправ художньої гімнастики): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт”. Київ, 2013.20 с.
51. Сосіна В.Ю. Шляхи вдосконалення виразності рухів як складової виконавчої майстерності спортсменів у видах спорту зі складною координацією. *Вісник*

- Львівського університету. Серія: Мистецтвознавство* : зб. наук. пр. Львів, 2014. Вип. 14. С. 155–159.
52. Сосіна В. Ю. Удосконалення виконавської майстерності в спорті з використанням засобів хореографії. *Olympicus 2* (2024): 184-191.
53. Сосіна В.Ю., Мазур І.В., Токар Т.В. Засоби хореографії в початковій підготовці з художньої гімнастики дівчат 6–9 років. *Танцювальні студії 7.1* (2024): 60-67.
54. Староста В. Рухові координаційні здібності. Міжнародна наукова конференція *«Координаційні здібності в наукових дослідженнях»*. Біла Подолянка (Польща), 2007.
55. Стебловська Н. Є., Дейнеко А. Х. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки спортсменок в художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі: XXVIII Междунар. наук. конф., 26-27 червня 2017 г., Переяслав-Хмельницький*: сб. наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2017. № 6(26), ч. 1. С.109-113.
56. Тодорова В. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. № 1 (23). С. 23-31.
57. Тодорова В. Місце хореографічної підготовки в системі підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. №1(27). с. 61-67
58. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основи психології спорту і фізичної культури. К.: Олімпійська література, 2001. 336 с.
59. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / Ж. А. Білокопитова, Т. В. Нестерова, А. М. Дерюгіна, В. А. Безсонова. Київ, 1999. 115 с.

60. Черненко, С. О. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : навч. посіб. : у 2 ч. Ч. 1; МОНУ, Донбаська державна машинобудівна академія. Краматорськ : ДДМА, 2021. 216 с.
61. Шинкарук О. А., Колчин М. С. Динаміка віку початку занять художньою гімнастикою та досягнення високих спортивних результатів з урахуванням об'єктивних передумов розвитку виду спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. №. 6. С. 192-199.
62. Шинкарук О. А., Колчин М. С. Визначення значущості елементів складності тіла при виконанні змагальних композицій юними гімнастками для їх базового розучування в художній гімнастиці. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року [Електронний ресурс].К., 2020. С. 112.*
63. Boutcher S.H. Attention and Athletic Performance: Integrated Approach. Horn T.S. (ed.). *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics, 1992. P. 251-266.
64. Byshevets N, Shynkaruk O, Stepanenko O, Gerasymenko S, Tkachenko S, Synihovets I, Filipov V, Serhiyenko K, Iakovenko O Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol 19 (6), Art 311, 2019; 2086-90.
65. Byshevets N, Denysova L, Shynkaruk O, Serhiyenko K, Usychenko V, Stepanenko O, Syvash I. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 19 (3), Art 148, pp 1030-4, 2019 DOI:10.7752/jpes.2019.s3148
66. Horn T. *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics, 2002. 558 p.
67. Hoffman J. *Physiological Aspects of Sport Training and Performance*. Human Kinetics. 2002. 343 p.

68. Nugroho T. P. A., Kristiyanto A., Likustyawati H. EVALUATION OF THE ARTISTIC GYMNASTICS DEVELOPMENT PROGRAM //Rehabilitation and Recreation. 2021. №. 8. С. 157-164. DOI 10.5281/zenodo.5510515
69. Papka, L., Golenkova, Y., & Karpunets, T. (2023). The effectiveness of using dance training methods for the education of artistry in athletes in rhythmic gymnastics aged 8-10 years. *Health-Saving Technologies, Rehabilitation and Physical Therapy*, 4(1), 43–52. <https://doi.org/10.58962/HSTRPT.2023.4.1.43-52>
70. Semyzorova A., Krasova I., Shevchenko K. Generalization of experience in \REGISTRY\USER\S-1-5-21-1410014706-608687405-3472534240-1000\Software\Microsoft\Windows NT\ Current Version \App Compat Flags\Layers f science and sport: [scientific and theoretical journal]. Kharkiv : KhSAPC, 2021. Vol. 9. No. 4. P. 42-55
71. Sosnovska O., Petryna R. Програма формування відчуття ритму в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2018. №. 1 (41). С. 95-102.
72. Weinberg R.S., Gould D. *Foundations of Sport & Exercise Psychology* // Third Edition. HumanKinetics, 2003. 586 p.
73. Kovalenko, Yana, and Viktor Boloban. "Static dynamic stability of the body of rhythmic gymnastics female athletes at the stage of specialized basic training." *Science in Olympic Sport* (2018): 70-78.