

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет  
Медичний інститут  
Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОГО КОМПОНЕНТУ  
ЗМАГАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЙ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Виконала:

студентка денної форми навчання,  
II курсу, групи СПм – 901  
Пилипенко Ганна Олександрівна

Науковий керівник:

к.фіз.вих., ст. викладач  
Петренко Наталія Володимирівна

Голова комісії \_\_\_\_\_ Ю. Г. Белан  
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії \_\_\_\_\_ Л. П. Пилипей  
(підпис) (ініціали, прізвище)

\_\_\_\_\_ В. М. Сергієнко  
(підпис) (ініціали, прізвище)

\_\_\_\_\_ Ю. О. Остапенко  
(підпис) (ініціали, прізвище)

У роботі немає запозичень із праць інших авторів без відповідних посилань

Оцінка (бали/національна шкала):

\_\_\_\_\_

Реєстраційний номер \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Суми – 2020

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Актуальні аспекти становлення і розвитку естетичної гімнастики .....	8
1.2. Сучасна хореографія в естетичній гімнастиці .....	13
1.3. Естетичні компоненти рухової діяльності в змагальних композиціях гімнасток .....	28
Висновки до розділу 1 .....	33
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>34</b>
2.1. Методи дослідження.....	34
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково- методичної літератури .....	34
2.1.2. Відеоаналіз змагальних композицій .....	35
2.1.3. Анкетування .....	35
2.1.4. Метод експертних оцінок .....	35
2.1.5. Педагогічний експеримент .....	36
2.1.6. Методи математичної статистики .....	37
2.2. Організація дослідження .....	37
<b>РОЗДІЛ 3 СТРУКТУРА ТІ ЗМІСТ КОМПОЗИЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....</b>	<b>38</b>
3.1. Композиційна підготовка в естетичній гімнастиці .....	38
3.2. Естетичні показники хореографічного компонента рухової діяльності гімнасток в змагальних композиціях .....	45
3.3. Оцінка морфо-функціонального стану спортсменок .....	51
Висновки до розділу 3 .....	56
<b>РОЗДІЛ 4 РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОГО</b>	

<b>КОМПОНЕНТА</b>	<b>РУХОВОЇ</b>	<b>ДІЯЛЬНОСТІ</b>	
<b>СПОРТСМЕНОК</b>	<b>10–12</b>	<b>РОКІВ</b>	<b>ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ</b>
<b>ЕСТЕТИЧНОЮ</b>	<b>ГІМНАСТИКОЮ</b>	.....	<b>58</b>
Висновки до розділу 4	.....		<b>75</b>
<b>ВИСНОВКИ</b>	.....		<b>77</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>	.....		<b>80</b>

## Вступ

**Актуальність теми.** Естетична групово-гімнастика набула інтенсивного розвитку в період 90-х років і до сьогодні є одним з найяскравіших у складно-координаційних видах спорту, з композиціями які мають оригінальний, яскравий та індивідуальний стиль.

Посилення конкуренції в сучасній естетичній гімнастиці вимагає від тренерів та спортсменок високих вимог до постановки змагальних композицій.

Для отримання як найкращих результатів на змаганнях спортсменкам необхідна висока технічна (Ю.Ю. Борисова, 2012; Н.Г. Долбишева, В. Кидонь 2017), хореографічна (В. Сосіна, І. Руда, С. Акімова, 2013; І.А. Фахрієва, 2016; В.Г. Тодорова, 2018) і акробатична підготовленість (Л.А. Карпенко, С.А. Жигарева, 2017), високий рівень функціональних можливостей організму і рухових якостей, насамперед вестибулярної стійкості і гнучкості (В.Ю. Сосіна та І.Е. Рубан, 2009; Е.А. Пирожкова, 2011; Т.Н Ключинська, 2012; У.М. Огурцова, 2016; В.О. Кашуба, 2017).

У наукових працях відомих фахівців зазначається, що найбільш фундаментальна підготовка забезпечується на етапі спеціалізованої базової підготовки, який є вузькоспеціалізованим щодо різних сторін вдосконалення (В.М. Платонов, 2018; І.А. Вінер-Усманова, 2015).

Тому, одним з перспективних напрямків досліджень є вдосконалення хореографічної підготовки спортсменок, як невід'ємного компонента цілісної системи багаторічної підготовки.

Дослідження таких науковців як В.С. Келлер (1993), Л.П. Матвєєв (2010) розкривають теоретичні основи технічної підготовки спортсменів. Окремі науковці загальну технічну підготовку у складно-координаційних видах спорту, прирівнюють до базової технічної (Ю.К. Гавердовський, 2014; І.А. Вінер-Усманова, Є. Крючек, 2015), а спеціальну підготовку з формуванням знань про техніку дій, формуванням вмінь і навичок які необхідні для успішних виступів на змаганнях, розробкою індивідуального стилю техніки за допомогою

її ускладнення, а саме виконання в різних умовах та варіантах (С.В. Вишнякова, Е.Ю. Лалаєва, Т.А. Андрієнко, 2017).

Хореографічна підготовка в спорті, є засіб спеціалізованої підготовки спортсменів, що допомагає зробити композиції більш яскравими, оригінальними, виразними та видовищними. Хореографічна підготовка зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває гнучкість, стрибучість, координованість, спеціальну витривалість, що, в свою чергу, позитивно впливає на серцево-судинну і дихальну системи. Хореографічна підготовленість це естетика композиції [52].

Формування хореографічного компоненту в процесі занять естетичною гімнастикою пов'язано із цілеспрямованим розвитком комплексу рухових якостей спортсменок. Удосконалення творчої активності спортсменів через організацію різних видів музично-ритмічної діяльності розглядається у наукових працях П.М. Кизіма [3], Т.С. Лисицької [5], А. Я. Муллагільдіної [6], Т.Т. Ротерс [9].

Відзначається, що емоційна виразність рухових дій, єдність музики і композиції, «художнє виконання», що виховуються в процесі навчально-тренувальних занять, позитивно впливають на виконавчу майстерність спортсменок. Науковці припускають, що хореографічний компонент рухової діяльності може змінюватись на різних етапах розвитку спортивної майстерності, відповідно до вимог сучасного спорту.

Однак, на даний час, розвиток такого виду спорту, як естетична гімнастика характеризується появою нових, більш складних програм, які вимагають від спортсменок якомога більшого прояву емоційності, артистичності та граціозності, що загалом обумовлює актуальність розробки відповідних програм а також контролю розвитку хореографічного компонента рухової діяльності та підготовленості спортсменок.

Розробка програм вдосконалення хореографічного компонента рухової діяльності спортсменок які займаються естетичною гімнастикою сприятиме формуванню індивідуального стилю виконання рухових дій.

Необхідно зазначити, що в науково–методичній літературі питання, які стосуються вдосконалення хореографічної підготовки а саме, хореографічного компоненту рухової діяльності спортсменок в естетичній гімнастиці вивчені недостатньо і потребують подальших розробок.

Отже, вище зазначені положення обумовлюють актуальність теми нашого дослідження.

**Мета дослідження** – розробити методику вдосконалення хореографічного компоненту рухової діяльності спортсменок в естетичній гімнастиці.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз сучасного стану питань пов'язаних із розробкою змагальних програм і процесом вдосконалення хореографічної підготовки в естетичній гімнастиці.

2. Визначити показники, що впливають на рівень хореографічного компоненту рухової діяльності спортсменок які займаються естетичною гімнастикою.

3. Розробити методику покращення змагальних композицій в естетичній гімнастиці на основі вдосконалення їх хореографічного компоненту.

4. Обґрунтувати структуру і зміст методики удосконалення хореографічного компоненту рухової діяльності спортсменок та експериментально перевірити її на практиці.

**Об'єкт дослідження** – процес хореографічної підготовки в естетичній гімнастиці.

**Предмет дослідження** – методика вдосконалення хореографічного компоненту змагальних композицій в естетичній гімнастиці.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; відеоаналіз змагальних композицій; анкетування; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів дослідження:** розроблена та науково обґрунтована методика вдосконалення хореографічного компоненту

змагальних композицій в естетичній гімнастиці на основі застосування засобів сучасної хореографії, а саме теп-дансу. Набули подальшого розвитку наукові дані про позитивний вплив засобів сучасної хореографії на рівень хореографічного компоненту рухової діяльності гімнасток. Доповнено дані, стосовно засобів сучасної хореографії на рівень виконавчої майстерності спортсменок, які замагаються естетичною гімнастикою.

**Практична значущість результатів** полягає у можливості використання розробленої методики у навчально-тренувальному процесі ДЮСШ які спеціалізуються на естетичній гімнастиці, а також в складно-координаційних видах спорту, з метою удосконалення змагальних композицій спортсменів різної кваліфікації.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота магістра складається із чотирьох розділів, висновків, списку використаної літератури.

Матеріали дослідження викладено на 80 сторінках основного тексту, ілюстровано 9 таблицями і 8 малюнками. В кваліфікаційній роботі використано 82 літературних джерела.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ

#### 1.1. Актуальні аспекти становлення і розвитку естетичної гімнастики

В останні роки основними тенденціями розвитку художньої гімнастики стали різка інтенсифікація змагальної діяльності та напруженості тренувального процесу, підвищення складності змагальних програм з насиченням композицій елементами трюкового характеру, прагнення до граничної реалізації індивідуальних можливостей гімнасток, рання спеціалізація з орієнтацією на досягнення особливо обдарованими спортсменками високих результатів у юному віці.

Все більш суворі вимоги пред'являються і до морфо-функціональними показниками гімнасток. У зв'язку з цим, сучасна художня гімнастика перестає бути доступною для всіх бажаючих їй займатися, що призводить до поступової втрати можливості культивування цього виду спорту як масового.

Крім того, суттєво зросла технічна складність вправ все частіше знижує естетичну цінність змагальних композицій. В даний час лише рідкісні спортсменки, що володіють природною грацією і гармонійністю у рухах, здатні демонструвати в змаганнях спочатку властиву цього виду спорту виразність і емоційність [1; 4].

Естетична гімнастика – це штучний вид спорту (художня гімнастика, акробатика, танець), який характеризується вмінням передавати почуття загальним характером рухів, музики й об'єднати цю єдність, волю, емоційне забарвлення в один виступ спортсменки [6; 54].

Естетична гімнастика походить від «вільних танців», які започаткувала знаменита балерина Айседора Дункан. Вона (гімнастика) повністю складається з пластичних рухів та експресії – суто жіночий вид спорту, завдяки якому будь-яка дівчина зможе набути грації й краси [54].



Естетична гімнастика, це новий напрям у гімнастичному спорті. Вона заснована на теорії фізичного й естетичного виховання, і на сучасному етапі переживає період зростання [6].

Постійно відбувається полеміка, що первинне: художня чи естетична гімнастика, але і досі це питання залишається суперечливим. Особливості прояву естетичного впливу в гімнастиці – це виконання рухів легко й красиво, так, щоб це приносило радість і було джерелом насолоди рухам. Для успішного формування естетичного виховання рухових дій необхідне засвоєння функціональних й естетичних сторін краси образу та поведінки юних спортсменок [19].

Твердження, що будь-який вид гімнастики має естетичний складник, чуємо не тільки від самих спортсменів і поціновувачів цього виду спорту, але це впливає з визначень офіційних міжнародних інстанцій.

Термін «естетика» як певну дисципліну ввів у вжиток ще у XVIII ст. О. Боумгортен як визначення науки про чуттєві знання, що доповнює логіку [23].

У сучасному розумінні естетична функція гімнастики, за визначенням П. Лінга, ближча до танцю або до того, що він називає «педагогічною гімнастикою».

Розвиток естетичної гімнастики відбувся від акробатики до художності, від статичних рухів, де основою були фізична сила та точність рухів, індивідуальних вільних рухів, у яких особливо цінується створення ілюзії легкості й певного образу. Визначаючи всю красу рухів у гімнастиці, ми користуємося невизначеними термінами, такими як ритм, гармонія, пластика, форма та витонченість [23].

Форма може бути динамічною або статичною, природною й мистецькою. Ефективна форма – це найкращий спосіб досягнення цілі. Нею можуть бути краса, витонченість і легкості рухів.

Одним із проявів краси рухів є ефективна координація гімнастки. Гімнастику ще називають «спортом виразної форми». Визначення гармонії в спорті дають правила змагань ФІЖ, у яких відзначено, що вона визначена як

єдність, співвідношення частин у цілому, гармонія для гімнастики має особливо важливе значення, вона характеризується об'єднанням «естетичних елементів», які дуже важливі для отримання артистичної спортивної програми [60].

Контингент тих, хто займається художньою гімнастикою швидко звужується, задумана як засіб гармонійного фізичного розвитку жінок, вона втрачає свою масовість, стаючи елітним видом спорту, в якому панує тенденція до максимально високого спортивного результату [6].

У зв'язку з цим все більшої актуальності набуває розробка нових систем занять масовими видами гімнастики, використання яких дозволило б залучати широкі верстви жіночого населення до регулярної та адекватної їх можливостям рухової активності.

Хорошу перспективу має в цьому відношенні естетична гімнастика, яка в останні роки завойовує все більшу популярність.

Естетична гімнастика (ЕГ) – це новий, молодий, практично не вивчений вид спорту – сплав художньої гімнастики, парно-групової акробатики, танцю та власних технічних засобів, який характеризується вмінням передавати загальний характер музики в русі і надавати рухам цілісність, злитість, свободу, витонченість і різне емоційне забарвлення [6; 7].

У сучасному вигляді естетична гімнастика з'явилася в середині ХХ століття в країнах Північної Європи. Вперше змагання з цього виду спорту були проведені в 1950 році в Гельсінкі, але перший чемпіонат світу пройшов лише в 2000 році.

У 2003 р. була утворена Міжнародна федерація естетичної групової гімнастики (IFAGG), до складу якої входять національні федерації більш ніж 20 країн світу, в т. ч. Австрії, Іспанії, Канади, Росії, Фінляндії, Японії.

В даний час Міжнародної федерацією проводяться чемпіонати світу, Кубки світу, міжнародні турніри, а також різні змагання для юніорів і дітей.

В Україні цей новий вид спорту теж не залишився без уваги ентузіастів здорового способу життя. В кінці 90-х років минулого століття в нашій країні з'явилися перші групи і клуби естетичної гімнастики. Представники країни

почали приймати участь у міжнародних змаганнях з естетичної гімнастики з 2002 року, і за цей час команди вигравали чемпіонат світу, Кубок світу, завойовували неодноразові перемоги і призові місця у міжнародних змаганнях різного рівня і для різних вікових груп [6].

Принципові особливості естетичної гімнастики, як виду спорту полягають у тому, що [21]:

- змагаються тільки клуби, а не збірні команди міст та країн;
- кількість гімнасток в команді довільне: від 6 до 10 осіб;
- дозволяється використання будь-якого музичного супроводу: без слів, з голосом, зі словами і т. д.;
- основним є принцип цілісного та безперервного руху;
- особлива увага приділяється рівномірності прояви гімнастками всіх фізичних якостей;
- не заохочуються елементи, що вимагають прояви надмірної гнучкості;
- обов'язковим є рівномірне виконання елементів з правої і лівої ноги.

У процесі вивчення тенденцій в розвитку та становленні естетичної гімнастики як виду спорту було встановлено, що естетична гімнастика знаходиться в близькому спорідненні з художньою гімнастикою.

Більш того, вона являє собою своєрідне відродження кореневої сутності художньої гімнастики, оскільки багато з того, що так ретельно розробляли, що цінували і чим пишалися засновники цього красивого виду спорту Р.А. Варшавська, Е. Н. Горлова, Т. Т. Варакина, Ю. Н. Шишкарьова і багато інших з об'єктивних причин олімпійського розвитку художньої гімнастики, безповоротно зникло [6; 7].

Так, в числі головних обов'язкових елементів в естетичній гімнастиці перераховуються різноманітні рухи тілом: хвилі, помаху, нахили, вигину, скручування, стиснення, розслаблення, притому, що в арсеналі засобів художньої гімнастики цих елементів практично не стало.

Очевидно, що естетична гімнастика доступна значно більшій кількості дівчат та жінок з цілого ряду причин: по-перше, в цьому виді гімнастики не

потрібні і не заохочуються елементи на надмірну гнучкість; по–друге, далеко не всі дівчата володіють ідеальними, з точки зору художньої гімнастики, фігурами, а у групі виконавців, особливо великий, недоліки фігури нівелюються; по–третє, у змаганнях з естетичної гімнастики на будь-якому рівні виступають не збірні, а клубні команди, що підвищує шанси спортивного зростання для будь-якої працьовитої спортсменки.

Особливої уваги заслуговує розвиток естетичної гімнастики як студентського виду спорту, оскільки вік гімнасток старших («сеньорок») – від 16 років і старше – якраз ставитися до періоду студентства як в нашій країні, так і в інших країнах.

Однак у Фінляндії та Естонії у студентські команди, як правило, входять дівчата, які серйозно займаються естетичною гімнастикою за кілька років, і в цих країнах естетична гімнастика – національний вид спорту [29].

А в Україні, Болгарії команди в основному складаються з колишніх «художниць» – дівчат, які багато років займалися художньою гімнастикою, досягли в цьому виді спорту свого найвищого рівня і вирішили продовжити спортивну кар'єру в родинному виді спорту – в естетичній гімнастиці.

На нашу думку, досвід України, Болгарії є позитивним у тому сенсі, що після напружених тренувань «гімнастки-художниці» не йдуть у «нікуди», не кидають спорт різко і безповоротно, що вкрай шкідливо для здоров'я молодих дівчат, а продовжують своє спортивне вдосконалення.

Не дивлячись на стрімку перспективу в становленні і розповсюдженні естетичної гімнастики серед жіночого населення країни, є численні проблеми, що полягає в тому, що:

- процес розробки необхідного програмно-методичного забезпечення значно відстає від динамічного розвитку цього нового виду спорту,
- серед провідних фахівців поки немає єдності в підходах до його проектування через не сформованість необхідних відправних положень,
- не до кінця з'ясовані особливості змагальної діяльності в цих видах гімнастики,

– не вирішено питання про доцільність запозичення або, навпаки, елімінавання окремих засобів і методів тренування.

– визнаючи взаємозв'язок цих двох видів гімнастики, фахівці не визначилися і в тому, коли має відбуватися розподіл загального контингенту початківців спортсменок які спеціалізуються в художній, або естетичній гімнастиці.

Виявлені недоліки в динаміці розвитку естетичної гімнастики, визначили необхідність в розробці змісту і методики занять з естетичної гімнастики і експериментальному обґрунтуванні їх ефективності.

## **1.2. Сучасна хореографія в естетичній гімнастиці**

Хореографія в спорті давно утвердилася як засіб спеціалізованої підготовки спортсменів, що допомагає зробити композиції більш яскравими, оригінальними, виразними, видовищними.

Термін «хореографія» узагальнює як мистецтво створення танцю, так і всі різновиди танцювального і мімічного мистецтва. Серед безлічі форм естетичного виховання підростаючого покоління хореографія займає особливе місце [33].

Заняття танцем не тільки вчать розуміти і створювати прекрасне, вони розвивають образне мислення і фантазію, дають гармонійний пластичний розвиток.

На заняттях хореографією зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються спритність, стрибучість, координованість, спеціальна витривалість, що, в свою чергу, позитивно впливає на серцево-судинну і дихальну системи.

Багатьма фахівцями зауважено, що хореографічна підготовка сприяє розвитку рухової пам'яті, узгодженості рухів з музикою, рухової виразності та артистичності [42; 44].

Поряд з цим на заняттях з хореографії вирішуються завдання і технічної підготовки: освоєння нових елементів і комбінацій.

На відміну від художньої гімнастики, де композиції перенасичені складними елементами і трюками з предметами, з естетичної гімнастики значну роль відіграє артистичність, танцювальність, вміння спортсменок висловити у виступі характер і думка музичної композиції.

Більш того, розвиток танцювальності, музикальності, виразності і артистизму – одна із головних завдань підготовки естетичної гімнастики відповідно до навчальної програми для ДЮСШ, тому заняття хореографією в цьому виді спорту повинні бути пріоритетними.

Для ефективного вирішення поставлених завдань в хореографії намагаються використовувати всі можливі засоби. Але, часто працюючи в умовах дефіциту часу, лише деякі хореографи включають в заняття навчання танцювальним елементам. Віддаючи перевагу в основному класичним і народно-характерним танців, практично ніхто не навчає гімнасток елементів сучасних танців [47].

Саме слово «сучасний» означає «стосовний до теперішнього часу, існуючий зараз», але ті стилі танців, які гімнастки вивчають на заняттях з хореографії, сучасними назвати вже не можна.

При цьому, згідно з програмою, сучасні танці були і до сьогоднішнього дня невід'ємною частиною хореографічної підготовки.

В даний час, з появою і розвитком у нас в країні і за кордоном фітнесу, з'явилася велика кількість сучасних танцювальних напрямків, які залучають дітей різного віку.

У складно координаційних видах спорту і перш за все з музичним супроводом змагальної діяльності, особливе значення у рамках компетентності фахівця, має хореографічна підготовка [2; 8].

З одного боку, у процесі змагань, спортсмени повинні виконувати складні елементи на високому технічному рівні, з іншого боку – закон краси рухів жадає від виступу легкості, добірності, граціозності, пластичності тощо, що високо оцінюється суддями.

Загальновизнано, що тільки спортсмени, які володіють високою культурою руху, здатні виконати технічно складні вправи легко і невимушено з якісною амплітудою рухів, красою ліній, артистичністю і виразністю виконання елементів композиції.

У ході хореографічної підготовки викладачем, тренером вирішуються естетичні, фізичні й виховні завдання.

Естетичні – це розвиток музичного смаку і кругозору, адаптація до спільного руху з музикою; фізичні – це розвиток координаційних здібностей, гнучкості, пластичності, виразності, точності рухів; виховні – це психологічне розкріпачення і уміння переживати, мислити, запам'ятовувати і оцінювати культуру рухів [9].

Хореографія в спорті – один із сучасних видів підготовки спортсменів на основі професійного розуміння викладачем, тренером методики, розробленої школами класичних танців, народного, народно-сценічного, спортивного бального та естрадного.

Займаючись спортивною хореографією, спортсмени отримують правильну поставу і так зване «почуття пози», розвивають стійкість, координацію рухів, гарну лінію ніг, легкість і добірність виконання елементів.

Хореографічні вправи виконуються під музичний супровід, і завдяки цьому у спортсменів виховується музикальність і ритмічність, які, необхідні для виконання вправ високої складності.

У процесі занять спортивною хореографією, спортсмени стикаються з різними видами мистецтва.

Наприклад, музика на заняттях знайомить їх з основами музичної грамоти. Вони повинні виконувати рухи відповідно до ритму, темпу і характеру музичного супроводу. Такі заняття розвивають також творчі здібності спортсменів. Виховується відчуття краси рухів, їхня гармонія з музикою, формується здатність передавати в рухах певні емоційні стани, різні настрої, переживання, почуття.

Заняття спортивною хореографією сприяють рішенню освітніх завдань. Розширюється обсяг знань класичного, історико-побутового, народно-характерного і сучасного танців, що підвищує загальний рівень культури й компетентності спортсменів.

Формуються гармонія різних танцювальних варіацій, висока якість і естетика виконання змагальних програм. У цьому контексті особливу увагу необхідно приділити поняттю спортивно хореографічна термінологія.

Спортивно хореографічна термінологія – це терміни визнані фахівцями у галузі світової хореографії і у теперішній час. Звертаючись до спеціальної літератури, молоді фахівці часто зазнають труднощів, зіштовхуючись із незнайомими термінами. Знання спеціальних термінів прискорює процес навчання [10].

Хореографічна термінологія характеризує рух більш детальніше. Це міжнародна мова танцю, можливість спілкування викладача, тренера з хореографами, розуміння спеціальної літератури, можливість коротко зробити запис навчальних комбінацій, заняття, етюдів, вільних вправ, композицій.

На нашу думку, та думку вчених та практиків, складно-координаційні види спорту з музичним супроводом змагальної діяльності мають потребу у більш глибокій розробці науково-методичних положень організації тренувального процесу, критичному переосмисленні наявних засобів, форм і методів навчання.

Все це можливо, якщо спортивна хореографія (або хореографічна підготовка) стане одним із компонентів навчального процесу професійної підготовки студентів нашого вишу, майбутніх викладачів та тренерів.

Цю точку зору підтримують й практики, вважаючи за необхідне застосування засобів хореографії як невід'ємну частину підготовки спортсменів.

Сьогодні спортивна хореографія є об'єктом уваги щодо впровадження у навчальний процес в багатьох профільних вищих навчальних закладах, де є практичне розуміння іміджевої популярності й перспективності використання різноманітних засобів танцювального мистецтва.



Взаємодія спорту й мистецтва має давнє історичне коріння, яке бере свій початок від світоглядних концепцій стародавніх греків, котрі, як відомо, наполягали на поєднанні спорту з естетикою мистецтва та філософією задля виховання досконалої, усебічно розвиненої людини [13].

У проблемному полі сучасної науки знаходяться техніко-естетичні види спорту (художня гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання, естетична гімнастика, акробатичний рок-н-рол, спортивні танці на паркеті й ін.), де хореографічний компонент відіграє значну роль в підготовці та виступах спортсменів. З'ясування специфіки естетичного крізь призму хореографії в цих видах спорту є однією з актуальних проблем.

Культурно-естетичний ефект від виступу спортсменів на змаганнях є важливим компонентом професійної діяльності в техніко-естетичних видах спорту. Досягненню цього ефекту сприяє не лише досконала фізична підготовка учасників змагань, а й упровадження лексичних елементів та драматургічних канонів хореографічного мистецтва в побудову спортивних композицій.

Варто наголосити, що переважній більшості техніко-естетичних видів спорту притаманна наявність двох видів програм – обов'язкової та довільної. Перша програма містить елементи та фігури, які демонструються у суворій відповідності встановленим правилам; друга – вправи за вибором спортсмена й тренера, в яких яскраво проявляється індивідуальність виконавця, його художній смак і музикальність; отже, на перший план виходить культурно-естетичний аспект виступу – краса і гармонійність рухів, їхня єдність з музичим супроводом.

Фундатором обох програм, як правило, є хореограф, який створює танцювальне тло спортивної композиції [30].

Головним його завданням стає органічне поєднання художнього й спортивного без переобтяження першим або другим. Адже, з одного боку, дух змагання зобов'язує хореографа насичувати композицію найскладнішими спортивними елементами, а з іншого – він має провести через всю програму змістовну художню лінію.

Створити необхідні умови для об'єднання цих двох, часом суперечливих, складників допомагає музика та вдало підібрана структурна побудова спортивного виступу.

Підґрунтям для створення спортивних програм у техніко-естетичних видах спорту слугує різноманіття всіх форм хореографічного мистецтва: класичний, народно-сценічний, характерний, сучасний та ін. танці.

Значне місце в роботі над змагальною програмою відведено естрадності, а саме: видовищності та розкриттю яскравої індивідуальності виконавців у цих композиціях [37].

У водних видах спорту досягнення особливого культурно-естетичного ефекту потребує композиційна програм із синхронного плавання. За кількістю учасників композиції в цьому виді спорту розподіляються на сольну, дуєтну та групову (до восьми осіб).

У самостійний вид виділяються показові виступи, які вводять у програму спортивних свят. Із позиції спортивних вимог програма синхроністів поділяється на технічну (обов'язкову) й довільну. Перша містить виконання заздалегідь розроблених фігур у суворій відповідності встановленим правилам змагальної композиції.

Друга програма будується на різноманітних вправах, підібраних за індивідуальним вибором тренера, хореографа й спортсменів. Саме в ній поряд із спортивним демонструється високий культурно-естетичний результат виступу – краса й гармонійність рухів, їхня єдність із музикою [42].

Варто наголосити, що, незважаючи на вирішальну думку тренера стосовно побудови композиції, хореограф не обмежений у творчій роботі щодо структури та художнього змісту програми. Саме він обирає необхідне пластичне рішення танцю на воді згідно з жанром, драматургією і національним колоритом музики, що, своєю чергою, покращує виразність рухів, яскравіше виявляє індивідуальні здібності спортсменів, розкриває їхній потенціал.

Насамперед хореографом оцінюється хронометраж музичного супроводу, приділяється значна увага розміру й ритмічним акцентам, адже лише за умов

повного оволодіння темпом певного музичного фрагменту спортсмени здатні досягти цілковитої гармонії у спортивно-танцювальній композиції.

Для синхронного плавання важливою є також рівномірність музичного супроводу, яка має відповідати характеру плавальних рухів [48]. Так, частота рухів плавчинь у середньому дорівнює одному руху в секунду (наприклад, саме такий темп мають мелодії вальсу, мазурки (3/4), гавоту, танго (4/4), польки (2/4) тощо). Наголоси і фрази музичного твору мають бути простими й легкими за розпізнаванням. Варто враховувати й те, що рухи краще виконувати під знайомі мотиви з нескладним оркеструванням.

Вправи, пов'язані з музичною динамікою, треба будувати на різних динамічних відтинках мелодії. Зміни в характері рухів відповідно до сили звучання музики сприяють особливій виразності елементів, різноманіттю їхнього емоційного забарвлення.

Наприклад, у місцях слабого звучання (*piano*) рухи мають спокійний, поміркований характер, а в місцях гучного звучання (*forte*) – жвавіший.

Програмний музичний матеріал, який містить розвиток музичної теми, дає спортсменам змогу показати свою майстерність у вигіднішому світлі. Варто звертати увагу на такі музичні п'єси або фрагменти творів, у яких зміна темпоритмічних характеристик вдало відповідає розподілу частин спортивної програми.

Наголосимо, що можливе також використання окремих частин з кількох музичних творів (одного або кількох композиторів), поєднаних у єдину фонограму.

У найкращих своїх варіантах фонограма – це низка фрагментів, на кожен з яких накладається підбір рухових елементів. Водночас наявність цілісної драматургії є ключовою вимогою до фонограми.

У музиці має яскраво проявлятися експозиція образу, його розробка, кульмінація й розв'язка у фіналі. Все це демонструється у стислому відрізку часу в контрастних темпових епізодах, де, крім художнього завдання, на перший план виходять технічні можливості спортсменів.

Зауважимо, що інколи підбір музичних уривків сприяє навіть кращому розкриттю індивідуальностей виконавців, ніж використання однієї трьох-чотирьох хвилинної купюри.

За умов змонтованої фонограми простіше розподілити моменти демонстрації необхідної кількості фігур, комбінацій, статичних поз. Внаслідок цього враження від програми значно покращується. Існує ще один, імовірно, найідеальніший спосіб підбору музичного матеріалу – використання твору, спеціально написаного композитором [49].

Безумовно, останній вимагає великої творчої роботи і може бути призначений лише для спортсменів найвищого класу. У такому разі хореограф заздалегідь розробляє композицію, розставляє в ній необхідні фігури, комбінації й елементи, вибудовує динаміку програми відповідно до умов реалізації технічної та функціональної підготовки спортсменів. Композитор, ураховуючи цю «партитуру», пише певну музичну форму [3].

Досягненню високого спортивного й культурного-естетичного ефекту від виступу синхроністів сприяє правильна оцінка співвідношення можливостей спортсменів і виразних засобів оркестрування. Наприклад, на тлі багатоголосного звучання симфонічного оркестру рухи виконавиці-одиначки у великому прямокутнику басейну виглядатимуть відчайдушною спробою спортсменки повернути до себе суддівську увагу.

Тому, підбираючи музичні твори в синхронному плаванні для одиночної програми віддають перевагу музичним творам, написаним для одного інструменту, а не для оркестру.

І навпаки, переконливішим виглядає виступ спортсменок, у якому досягнуто цілісне художнє враження завдяки діалогу музичного супроводу й кількісного складу виконавців.

Проте не можна вважати вдалим захоплення винятково танцювальною музикою, особливо для солісток. Така музика створюється для конкретних сценічних умов, і тому спортсменкам у воді не завжди вдається передати відповідний темп, ритм і характер рухів у танці.

Крім того, однопланова за призначенням музика розважального жанру може спровокувати монотонну побудову танцювальних комбінацій [3; 43].

З'ясовуючи особливості композиційної побудови виступів у синхронному плаванні, варто наголосити, що обов'язкова програма складається з виконання фігур, кількість і черговість яких визначається правилами змагань. Щоб спортсмени змогли виконати будь-які запропоновані фігури, вони мають знати всі їхні можливі комбінації.

Щонайменше нараховується тридцять шість фігур, розподілених на шість серій. Кожна серія містить фігури з чотирьох груп, крім того, додаються дві фігури з великим коефіцієнтом складності. Серія фігур визначається в результаті жеребкування за вісімнадцять годин до початку змагань.

Отже, спортсмени не мають часу для розучування, а обмежуються лише повторенням заздалегідь відпрацьованих позицій, рухів і способів переміщень.

Зовсім інше, переважно художнє «навантаження», спортсмени отримують у довільній композиції. Остання починається з моменту ввімкнення фонограми за сигналом помічника судді або старшого арбітра на бортику басейну або безпосередньо у воді. Рухи на бортику басейну відіграють далеко не останню роль у створенні попереднього культурно-естетичного враження про гармонійність всієї композиції. У ці короткі миті оцінюється хореографічна підготовка спортсменок, їхній костюм, артистизм та оригінальність входження у воду. Рухи на бортику басейну за пластикою й манерою виконання мають відповідати характеру основної теми довільної програми.

Це експозиція – перший розділ рухів, що містить виклад основного тематичного матеріалу, поданий короткими хореографічними прийомами. Тут можуть бути застосовані пози для пар і груп, підтримки типу партерних підтримок у балеті, танцювальні рухи, елементи пантоміми і акробатичні вправи. Завершуються рухи на бортику стрибком у воду.

На жаль, окремі хореографи відмовляються від виконання рухів «на суші», враховуючи їхню необов'язковість за правилами змагань. Таке трактування нерідко викликано низкою об'єктивних причин, основною з яких є погана

танцювальна підготовка спортсменок, їхня невпевненість у хорошому стрибку та акуратному зануренні у воду [3; 50].

Хореографу важливо віднайти для довільної програми такі ознаки виразного руху, які б мали точне смислове забарвлення й могли підкреслити емоційний та смисловий характер музичного фрагменту, в іншому випадку пластичний малюнок буде мати поверхневий, орнаментальний характер.

При розробці схеми пересування доцільно користуватися зменшеними планом на папері з урахуванням місць зупинок для виконання комбінацій, фігур, підводних рухів, вистрибувань, виштовхувань тощо.

Для кращого естетичного ефекту техніка переміщення спортсменок має узгоджуватися з темпом музики, забезпечувати безперервність руху між виконанням фігур і їхніх з'єднань, спрямовувати рухи руками або ногами над поверхнею води для вирішення необхідних пластичних завдань, гарантувати стабільність виконання елементів [53].

У довільній програмі хореографи нерідко застосовують чимало цікавих некласифікаційних, оригінальних фігур і рухів, що з'єднуються в ланцюжок послідовних дій. За спортивною термінологією з'єднувальні елементи прийнято називати зв'язками, а новоутворені фігури – гібридами. Якщо під час виконання програми спортсменка поєднує кілька гібридів і фігур, то таке новоутворення називають комбінацією. Підбір останніх залежить від технічної і функціональної підготовки спортсменів та форми музичного матеріалу, взятого за основу композиції.

Композиційна різноманітність довільної програми синхроністок передбачає включення танцювальних рухів і технічних елементів, які добре проглядаються з трибун і є не тривалими за часом.

Урізноманітнення композиції досягається також за рахунок незвичайних вихідних положень. Гарне враження залишають оригінальність перебудов на воді у групових комбінаціях. У парних виступах радо вітаються взаємодії спортсменок.

Ефект різноманітності створюють так само синхронні рухи, що виконуються на відстані і при зближенні виконавиць, а також зміна партнерок у виштовхуваннях при підтримках.

На змістовність композиції впливає варіативність елементів, яка демонструється, насамперед, у рівноспрямованих рухах, тобто однаковому володінні обертаннями в обидві сторони або виконання двох схожих елементів [56].

Не останню роль відіграє ступінь складності залучених танцювальних вправ, які мають виконуватися у воді при тривалій затримці дихання легко й невимушено. Зупинки руху під час фіксації поз при високому положенні тіла, точність переміщення завдяки малопомітним рухам рук так само відносяться до категорії складних різноманітних елементів [62].

Культурно-естетичне враження від спортивного виступу чи не найяскравіше проявляється в гімнастичних видах спорту, адже саме в них гармонійно поєднуються художній зміст змагальної програми, високий рівень складності залучених елементів та яскраві технічні показники виконавців.

На жаль, в останні десятиліття ускладнення правил змагань нерідко призводить до того, що гімнастичні види спорту стають менш видовищними й художньо виразними. Переважання в змагальній програмі елементів підвищеної складності нерідко порушує гармонію між композицією, музикою та виконанням.

Програми окремих різновидів гімнастичних видів спорту мають власні композиційні особливості. Наприклад, у сучасній художній гімнастиці зміст спортивної програми має відповідати спеціальним вимогам правил змагань щодо структурного різноманіття елементів, їхньої послідовності, прогресивного розподілу в початковій, основній та фінальній частинах.

Сучасні змагальні програми насамперед повинні розкривати індивідуальні переваги гімнасток. Процес побудови гімнастичної композиції має містити не лише компоновку елементів, а й стилістичне оформлення частин усіх вправ в цілому [60].

Отже, з метою досягнення найвищого естетичного ефекту в створенні гімнастичної композиції варто дотримуватись таких закономірностей: єдність (цілісність), контрастність, емоційність.

Для змагальних програм у художній гімнастиці характерний і екстенсивний шлях розвитку завдяки збільшенню кількості складних танцювальних елементів, і інтенсивний – завдяки безпосередньому ускладненню спортивно-хореографічних комбінацій (заміна старих елементів на нові, складніші).

Наголосимо, що за підбором засобів (особливо за різноманітністю й складністю стрибків) композиційна побудова в програмах з художньої гімнастики є наближеною до чоловічої класичної хореографії, хоча пластичні закономірності жіночої танцювальної лексики в ній активно зберігаються.

Необхідно зауважити, що успіху досягають ті спортсменки, які разом із хореографом і тренером винаходять нові оригінальні елементи високого технічного рівня.

Розробляючи танцювальну композицію в художній гімнастиці, хореографу варто враховувати потребу демонстрації в ній художньо-естетичного виконання, що визначається насамперед такими зовнішніми критеріями, як постава (наявність підтягнутого корпусу із прямою спиною, утягнутим животом, опущеними плечима й трохи піднятою головою), розгорнутість ніг (поворот стегна, коліна, стопи назовні від  $45^{\circ}$  до  $90^{\circ}$ ), стійкість (збереження рівноваги під час виконання елементів), точність (сувора відповідність техніки виконаних елементів у заданих параметрах), легкість (виконання рухів без видимих зусиль), злитність (плавність переходів від одного руху до іншого за відсутності видимих зупинок) та закінченість рухів (акцентований жест).

Водночас хореографу необхідно представити драматичний аспект виконавської майстерності спортсмена, який визначається здатністю гімнасток створювати образ, передавати почуття й настрій за допомогою виразних жестів і міміки, демонструвати музикальність (узгодженість рухів з темпом, ритмом, акцентами в музиці), танцювальність (відповідність танцювальних рухів



заданому хореографічному жанру й музичному супроводу), виразність (узгодженість рухів рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють спрямованість і характер пози, жесту) та емоційність [7].

Схожі умови побудови спортивних програм має естетична гімнастика. Проте в її композиціях вагоме місце відведено акробатичним підтримкам, які поділяються на три основні групи: статичні, динамічні й комбіновані.

До першої відносяться вертикальні, горизонтальні та підтримки з ухилом; другі складаються з пересувань «верхніх» (у повітрі) та «нижніх» (на підлозі) учасниць команди; треті містять підкидання спортсменки в повітря з її одночасним обертанням або зміною пози.

Важливим художнім аспектом результативності виконання танцювальної програми в естетичній гімнастиці є синхронізація дій учасників змагань [61].

Окремої уваги під час роботи над спортивною програмою з естетичної гімнастики потребують такі важливі складники танцювального мистецтва, як баланс, артикуляція та гравітація.

Особливого значення в цьому контексті набуває робота з партерними рухами, яка допомагає засвоїти техніку падіння та зміщення центру тяжіння.

Культурно-естетичне враження від композиційної побудови танцювальної програми в аеробній гімнастиці (спортивна аеробіка) базується насамперед на демонстрації гнучкості та сили, безперервного руху, виконанні складних спортивно-танцювальних елементів.

Композиція в спортивній аеробіці – це комплекс логічно пов'язаних між собою рухових дій, розташованих у певному порядку. Він має кілька частин (структуровані аеробні з'єднання), що складаються з елементів, перестроювань, пірамід і взаємодій.

На сучасному етапі розвитку спорту виконання хореографічної композиції в спортивній аеробіці характеризується не лише високим рівнем виконавської майстерності, а й максимальною артистичністю.

Отже, контроль опанування танцювального матеріалу відбувається двояко: з одного боку – легкість і невимушеність, з іншого – образне втілення композиції.

Відмінною рисою спортивної композиції для груп (п'ять спортсменів, однакових або різних за статтю) або тріо є одночасна повноцінна робота всіх виконавців, синхронне виконання ними програми на високому технічному рівні. Зміст їхньої композиції характеризується великою різноманітністю рухових дій, що виконуються в тісній взаємодії між спортсменами, кожен з яких володіє різними здібностями і фізичними можливостями [43].

Культурно-естетичний ефект від показових виступів виконавців спортивних форм танцю безпосередньо досягається гармонійним поєднанням мистецтва танцю й спорту. Так, в акробатичному рок-н-ролі, де змагальна програма триває від 55 секунд до 3-х хвилин (залежно від дисципліни), композиційні особливості виступу характеризуються швидким темпом рухів і музики, підкресленістю акцентів, своєрідністю хореографічної лексики, оригінальністю підтримок і специфічністю акробатики. Зміст змагальних програм в акробатичному рок-н-ролі можна умовно класифікувати на елементи хореографії та акробатичні вправи.

Серед танцювальних рухів треба виділити: основний хід рок-н-ролу та його різновиди (складають так звану «техніку ніг»), що використовуються на тлі класичної, народної або бальної (латиноамериканської) хореографії та елементів танцю модерн. Танцювальні фігури виконуються в парі й самотійно.

У цьому контексті великого значення набуває індивідуальна та колективна технічна майстерність спортсменів. Естетичну ознаку останньої визначають узгодженість, чіткість рухів і вміла взаємодія виконавців між собою. Адже танцівникам, особливо тим, хто змагається в парах і групах, необхідно виконувати рухи з однаковою амплітудою, швидкістю, силою, висотою, дальністю і темпом – саме від цього залежить загальний успіх змагальної програми [47].

Хореограф-постановник має враховувати, що танцювальні рухи виконуються під специфічну («рок-н-рольну») музику з переміщеннями в різних напрямках та використанням різноманітних обертань, елементів акробатики та напівакробатики.

Варто також пам'ятати, що характерною особливістю технічного виконання всіх елементів в акробатичному рок-н-ролі є точність форми рухів, дотримання правильної постави, чіткість усіх фаз руху та специфічний художній стиль виконання.

У спортивній бальній хореографії культурно-естетичний аспект виступу залежить від власних законів технічного виконання та композиційної побудови спортивної програми, які базуються на потужних світових культурних традиціях та історії.

Наголосимо, що в танцювальному спорті техніка – це, насамперед, лише засіб художнього вираження й відображення певного образу. Під технічною підготовленістю варто розуміти ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, яка відповідає особливостям цього виду спорту і спрямована на досягнення високих спортивних результатів [42].

У спортивних бальних танцях одним з основних завдань індивідуальної технічної й естетичної підготовки спортсменів є вдосконалення мистецтва фізичного володіння своїм тілом (у тому числі емоційного й артистичного). Цей аспект естетичної діяльності спортсменів-танцівників особливо важливий у парних та групових виступах, де увага приділяється презентації виконавської майстерності пари або групи як єдиного цілого.

В ансамблевому виконанні спортивних бальних танців (командний виступ – формейшн) індивідуальні художні особливості повинні підпорядковуватись спільним діям усіх спортсменів, об'єднаних у змаганнях командною участю. Визначальним у їхніх діях є забезпечення потрібної швидкості, синхронності (тотожності в амплітуді рухів і тривалості) та артистичності виконання руху [45].

Залучення хореографії до спортивних програм техніко-естетичного спрямування має не лише методичний аспект, а й культурно-естетичний. Виразальні засоби хореографії дають змогу розвинути в спортсменів танцювальність, музикальність, емоційність; вони розкривають індивідуальні артистичні риси виконавців, сприяють підвищенню рівня виконавської майстерності спортсменів у цілому.

Хореографічна композиція, побудована за всіма правилами драматургії (експозиція, зав'язка, розвиток дії, кульмінація, розв'язка, фінал) є підґрунтям для створення змагальної програми в будь-якій дисципліні техніко-естетичних видів спорту. Її побудові слугує все різноманіття видів хореографічного мистецтва (класичний, народний, бальний, сучасний та ін. танці), що органічно поєднуються із специфікою спорту. Закінчена змагальна програма має бути видовищною й виразною, відповідати вимогам узгодженості вправ із характером музики, мати оригінальні спортивні елементи й танцювальну «лексику», підкреслювати артистичність спортсменів, синхронність їхнього командного виступу.

### **1.3. Естетичні компоненти рухової діяльності в змагальних композиціях гімнасток**

Аналіз науково-методичної літератури, практичного досвіду, власні наукові дослідження, показали, що в середовищі фахівців у галузі естетичної гімнастики склалися деякі проблеми, пов'язані з системою підготовки юних гімнасток [12; 14].

Як вже зазначалося, естетична гімнастика у своїй кореневій основі знаходиться в тісній спорідненості з художньою гімнастикою [16]. Цим пояснюється той факт, що тренерський склад з естетичної гімнастики представлений легіонерами тренерів із художньої гімнастики.

У зв'язку з цим у своїй педагогічній діяльності тренери спираються на процес індивідуальної підготовки, створеної в родинному виді спорту, або відтворюють процес підготовки висококваліфікованих команд з естетичної гімнастики, які мають великий руховий досвід.

А для накопичення такого досвіду велике значення має етап початкової підготовки, спрямований на освоєння значної кількості базових умінь і навичок, характерних для естетичної гімнастики, а так само навичок у груповому виконанні і взаємодії.

Це певною мірою підтверджується результатами дослідження багатьох науковців [17; 18]: лише 30,9 % опитаних на своїх заняттях використовують спеціальний навчальний матеріал, близько 65 % віддають перевагу індивідуальним формам тренування або «натаскування» на змагальні композиції.

На наш погляд, сформована в даний час система підготовки спортсменок які займаються естетичною гімнастикою не є адекватною, що відповідає особливостям нового, виду спорту, який постійно розвивається.

В цих умовах актуальною стає проблема розробки системи підготовки команд з естетичної гімнастики на різних етапах тренування з визначенням структури, змісту, технологічних підходів, що входять у цілісний педагогічний процес. Говорячи мовою кібернетики, підготовча ланка формує вихідні дані для функціонування системи в цілому.

Другою головною проблемою є визначення ролі та змісту композиційної підготовки, як однієї з ведучих підсистем спортивної тренування із сучасної естетичної гімнастики [25].

Науково-методичну основу композиційної підготовки становить цілісне розуміння її як інтегруючого компоненту із характерною структурою, складом і принципами, на основі яких вона функціонує [20].

Існуюча в даний час система навчання гімнасток в індивідуальній програмі не є адекватною для естетичної гімнастики, як групового виду спорту, не вирішуючи завдань групового виконання рухових дій і взаємодій з урахуванням просторових і часових уявлень і установок композиції.

Цілеспрямоване формування групових рухових дій та управління ними на початкових етапах навчання є визначальним у подальшому зростанні майстерності команди з естетичної гімнастики.

У зв'язку з цим третя проблема у фахівців та вчених пов'язана з невирішеною завданням визначення шляхів, засобів та методів розвитку необхідних умінь і навичок групової підготовки [19].

Нарешті, четверта проблема, виділена фахівцями, які працюють в системі базової підготовки, пов'язана з змістом процесу навчання у структурі технічної підготовки естетичної гімнастики, яка повинна зазнати змін у зв'язку з особливостями виду спорту і груповим характером спортивної діяльності.

В даний час актуальною стає розробка якісно нових інноваційних методик, які об'єднують продуктивні засоби і методи підготовки, які передбачають розвиток рухових якостей, що сприяють формуванню достатньої технічної бази для розвитку в подальшому спортивної майстерності. Необхідний поліфункціональний підхід до вивчення проблематики з органічної ув'язкою всіх його видів [19; 22; 25].

У своїх дослідженнях автори зазначають, що композиційну підготовку з естетичної гімнастики бажано розглядати з двох позицій (рис. 1.1):

- перша, як процес підготовки змагальної композиції (власне-композиційна підготовка), на малюнку це перше розгалуження схеми;
- друге, як процес навчання з установкою на створення рухової бази у вигляді якісних заготовок – рухових умінь і навичок (спеціально-композиційна підготовка).

Власне-композиційна підготовка являє собою процес постановки змагальної програми з виділенням постановочного і тренувального етапів.

Однією з стрижневих методичних ліній є навчання юних гімнасток техніці естетичної гімнастики у груповому виконанні з виділенням самостійного етапу спеціальної композиційної підготовки.

На даному етапі відбувається формування універсальних рухових навичок, накопичується необхідний руховий досвід, створюється «початкова школа рухів». Універсальний характер цих рухових навичок дозволить створити базу для подальшого зростання в групових композиціях різної складності.

Змістовий компонент спеціальної композиційної підготовки повинен розроблятися на основі принципу інтеграції фізичної та технічної підготовки, і який повинен бути спрямований на формування навичок групової роботи.

Цей напрямок передбачає виділення етапу навчання руховим умінням і навичкам, необхідним у естетичної гімнастики в самостійний етап, який відрізняється від етапу «натаскування на композиції» своїми цілями, завданнями, засобами і методами підготовки. Він спрямований створення необхідної рухової бази рухових навичок.

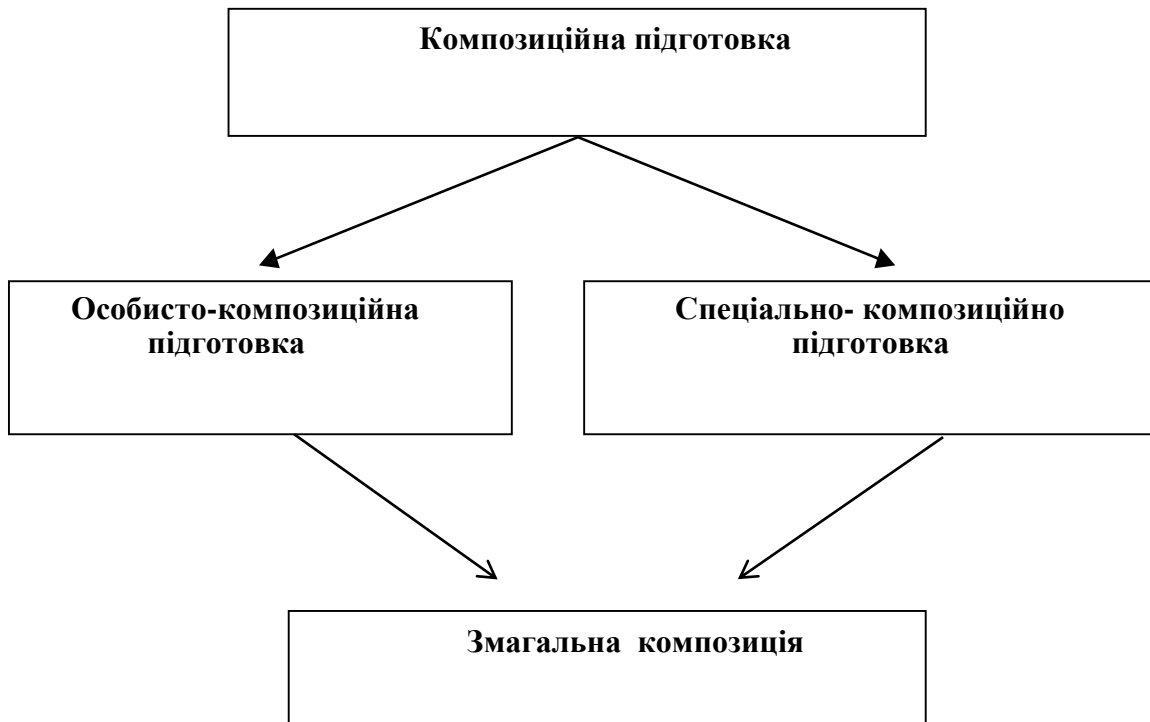


Рис. 1.1. Структура композиційної підготовки в естетичній гімнастиці [19]

Таким чином, композиційна підготовка до естетичної гімнастики повинна будуватися на основі не тільки змагальних композицій, але і на спеціально відібраному навчальному матеріалі, виробляючи просторово–часові навички всіх рівнів складності як в індивідуальному, так і груповому виконанні.

Інтегральний альянс змісту спеціальної та власної композиційної підготовки спрямований на вдосконалення змагальної композиції з естетичної гімнастики є необхідною базою для успішних виступів на змаганнях різного рівня.

## Висновки до розділу 1

Стрімкий розвиток та становлення естетичної гімнастики, вимагають від фахівців даної галузі змінювати існуючі методики та програми для покращення результатів виступів на змаганнях різного рівня.

Сформована в даний час система підготовки спортсменок які займаються естетичної гімнастикою не відповідає повною мірою особливостям даного виду спорту, який розвивається.

Швидкі зміни які відбуваються у даному виді спорту викликають численні проблеми, що полягають в наступному:

- розробка необхідного програмно-методичного забезпечення;
- системний підхід до проектування необхідних відправних положень тренувальної та змагальної діяльності;
- питання про доцільність запозичення або елімінування окремих засобів і методів тренування;
- визначення розподілу загального контингенту початківців-спортсменок на спеціалізацію в естетичну гімнастику.

Використання в процесі хореографічної підготовки сучасних засобів та напрямів хореографії сприятимуть досягненню найвищого естетичного ефекту у процесі розробки гімнастичної композиції, що в цілому забезпечить високі спортивні результати.

Інноваційність сучасних танцювальних композицій посилюється, урізноманітнюється та ускладнюється за рахунок нових напрямів хореографії.

Естетичні компоненти рухової діяльності в змагальних композиціях гімнасток надаватимуть змогу розвинути у спортсменів танцювальність, музикальність, емоційність; сприятимуть розвитку індивідуальних артистичних рис, сприятимуть підвищенню рівня виконавської майстерності спортсменок у цілому.



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Вибір методів дослідження визначався нами відповідно до завдань кваліфікаційної роботи та вимог до спортивно–метрологічних досліджень [28; 31; 32].

Увага була спрямована на вивчення чинників які сприятимуть розробці та удосконаленню змагальних композицій в естетичній гімнастиці.

#### 2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково–методичної літератури

Основою досліджень слугували: положення теорії спорту та багаторічної системи підготовки спортсменів (В.М. Платонов, 2015; І.А. Вінер–Усманова, 2013); дидактичні технології навчання та вдосконалення техніки рухових дій (О.М. Худолій, 2011; В. Болобан, 2017); теорія та методика музикально–ритмічного виховання (Т. Лисицкая, 2017; Е. Крючек, Е. Медведева, Р. Терехина, 2014).

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково–методичної літератури, всесвітньої мережі Інтернет здійснювалися нами шляхом вивчення матеріалів науково–практичних конференцій [5; 12], монографій [19; 54], авторефератів дисертацій [12; 49], аналізу програм підготовки спортсменів в естетичній гімнастиці [45; 47].

Аналіз даних науково–методичної літератури надав змогу визначити чинники які впливають на структуру змагальних композицій в естетичній гімнастиці [10]; просторово–часові характеристики структурних компонентів змагальної композиції в естетичній гімнастиці [8]; сучасні методики складання змагальних композицій в естетичній гімнастиці [5; 9; 13].

### **2.1.2. Відеоаналіз змагальних композицій**

Відеоаналіз змагальних композицій проводився з метою оцінки структурних елементів змагальної композиції, та оцінки просторово-часових характеристик рухів [13]. Для відео аналізу нами використовувалися записи зі змагань на електронних носіях, які було отримано тренерами після їх завершення. Було проаналізовано 30 змагальних композицій одних з найсильніших спортсменів в естетичній гімнастиці, серед яких були збірні команди Болгарії, Азербайджану, Республіки Білорусь, Російської федерації, України. Аналіз протоколів змагань міжнародного рівня надав змогу визначити основні складові хореографічного компоненту рухової діяльності змагальної композиції в естетичній гімнастиці [23; 26].

### **2.1.3. Анкетування**

Метод анкетування використовувався нами для отримання даних про чинники які можуть впливати на процес розробки змагальної композиції в естетичній гімнастиці; витраченого часу на розробку та корекцію змагальної композиції; взаємовідносин спортсменів з тренером та внутрішньо–командні відносини серед спортсменок. Анкетування проводилося серед тренерів та спортсменок. В анкетування прийняло участь 12 тренерів які мають стаж роботи до 25 років, і які займаються суддівською практикою, а також 40 гімнасток різної кваліфікації. За основу нами була взята анкета розроблена Коваленко Я. [27]. Результати анкетування використовувалися нами для оцінки змагальних композицій команд, а також на попередніх етапах змагань.

### **2.1.4. Метод експертних оцінок**

Метод експертних оцінок використовувався з метою отримання наступної інформації:

– оцінки виконання спортсменками рухових вправ які розкривають показники хореографічного компоненту змагальної композиції до та після педагогічного експерименту;

– оцінки структури змагальної композиції гімнасток;  
 – аналізу чинників які впливають на якість виконання хореографічних рухів гімнасток.

До цієї оцінки були залучені 8 тренерів, 4 з яких які мають міжнародну суддівську категорію.

### **2.1.5. Педагогічне тестування**

Для визначення морфо-функціонального стану організму спортсменок нами були використані наступні тести та функціональні проби [31; 32]: функціональні проби (ЧСС, уд.·хв<sup>1</sup>; АТсист., АТдіаст.; ЖЄЛ, мл).

Для оцінки рівня підготовленості нами було обрано тести, які використовуються фахівцями для вимірювання, аналізу та оцінки базової рухової підготовленості спортсменок [45; 50]:

1) тест – статична рівновага. Вертикальна стійка на високих напівпальцях з зімкнутими стопами, рухи вгору, очі закриті. Фіксація часу без сходження з місця. Оцінка в секундах;

2) тест – динамічна рівновага. Повороти переступаннями в нахилі, руки вниз (5 поворотів переступаннями в нахилі, за 5 с в колі, діаметром 70 см, випрямитися і пройти по прямій 5 м). Аналізуються шість найбільших відхилень тулуба (вліво, вправо) при ходьбі. Оцінюється вестибулярна стійкість за показниками динамічної рівноваги. Вчислюють середню арифметичну величину суми 6 відхилень (см);

3) 3 тест – час реакції. Вимірювання латентного періоду рухової реакції (ЛПРР) на звуковий сигнал;

4) тест – стрибок вгору. Вимірювання стрибка вгору з місця з двох ніг (стрибучість-швидкісно-силовий показник), на звуковий сигнал (мс). Оцінюється висота стрибка (см); експертна оцінка – координація (узгодження) замаху руками з відштовхуванням;

5) тест – шпагат правою. Оцінка гнучкості, відстань від правого кульшового суглоба до підлоги. Виконати шпагат з фіксацією передньої (правої) ноги на опорі вистою 45 см;

б) тест – шпагат лівою. Оцінка гнучкості, відстань від лівого кульшового суглоба до підлоги. Виконати шпагат з фіксацією передньої (лівої) ноги на опорі вистою 45 см;

7) поперечний шпагат, см;

8) подвійні стрибки, кіл-ть разів;

9) тест – гімнастичний міст, см;

10) тест – нахил вперед положення стоячи (см);

11) тест – гімнастичний міст (см);

12) стрибок у довжину з місця, см;

13) Подвійні стрибки через скакалку, к-ть разів;

14) Стрибки через скакалку на витривалість, хв;

15) Піднімання тулуба, кіл-ть разів;

16) Піднімання тулуба назад, кіл-ть разів;

Орані тести застосовувалися у відповідності до вимог програми підготовки спортсменок у даній віковій категорії [45].

### **2.1.6. Методи математичної статистики**

Методи математичної статистики ми використовували для обробки даних отриманих в ході експериментальних досліджень. [11; 31]. Вибір методів математичної статистики був зумовлений метою та завданнями дослідження.

Визначалися основні статистичні показники: середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ); середньоквадратичне відхилення (S); помилка репрезентативності (m); коефіцієнт варіативності (V%). Добір методів здійснювався на основі рекомендацій, представлених спеціальній науковій літературі яка стосується особливостей застосування математичних і статистичних методів у спорті [11; 31]. Математична обробка даних проводилася на IBM ОС за

допомогою програмного забезпечення «Windows 2010», пакета прикладних програм «Statistics 6.0».

## 2.2. Організація дослідження

Педагогічне дослідження і експериментальна частина роботи проводилися на базі ДЮСШ «Авангард» м. Суми з 2019 по 2020 р. Дослідження проведено в чотири етапи.

*На першому етапі* (квітень–вересень 2019) узагальнювався досвід роботи тренерів з естетичної гімнастики, аналізувалася науково–методична література, визначалися теоретичні і практичні основи дослідження, цілі та завдання. На даному етапі проводився відеоаналіз змагальних композицій спортсменок з естетичної гімнастики.

*На другому етапі* (вересень–жовтень 2019) проведено констатувальний експеримент. В дослідженні прийняло участь 40 спортсменок віком від 10 до 12 років які займаються естетичною гімнастикою. На даному етапі проводився аналіз показників хореографічного компоненту рухової діяльності спортсменок за допомогою обраних рухових тестів, формувалися основна та порівняльна групи для формувального експерименту.

*На третьому етапі* (листопад 2019 – травень 2020) проводився педагогічний експеримент. В основі педагогічного експерименту було розроблення програми змагальної композиції на основі удосконалення хореографічного компоненту рухової діяльності спортсменок. Проведено тестування з метою визначення ефективності впроваджуваної експериментальної програми у навчально-тренувальний процес та змагальні виступи серед спортсменок основної та порівняльної груп.

За результатами попереднього дослідження нами було сформовано основну ( $n=12$ ) та порівняльну ( $n=12$ ) групи спортсменок віком 10–12 років.

*На четвертому етапі* (вересень–жовтень 2020) проведено аналіз та обробку отриманих результатів, а також здійснено оформлення кваліфікаційної роботи.

## РОЗДІЛ 3

### СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ КОМПОЗИЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ

#### 3.1. Композиційна підготовка в естетичній гімнастиці

Естетична гімнастика сьогодні – це не просто вид спорту. Це тандем мистецтва і спорту, в гармонії один з одним. Естетична гімнастика не обмежується силою, витривалістю і спритністю. Перед спортсменками стоять досить непрості завдання: вони повинні відчувати ритм, підбирати до нього виразні рухи. Іншими словами, гімнастки повинні виховувати в собі естетичну духовність [23].

Завдяки взаємозв'язку гімнастики та балету виробляється координація і виразність кожного руху (включаючи пластику, почуття ритму, грацію, артистичність.)

Основою будь-якого танцю є класична хореографія, яка дає базову та фундаментальну підготовку (розтяжку, гнучкість, силові навантаження).

Перша група компонентів (краса, ефектність, художність) визначає «художню цінність» композиції, що характеризує естетичне сприйняття змагальних вправ [24].

Друга група компонентів (цілісність, гармонійність, природність) – що визначається таким фактором як «культура руху», характеризуючи рухи тіла, їх адекватність та відповідність конкретним завданням з точки зору рухової досконалості [26].

Аналіз специфічної рухової діяльності (виразно-сміслова цінність змагальної вправи, за допомогою чуттєво-пластичної досконалості) гімнасток вказує на необхідність системного підходу до її вивчення, на основі системуючих чинників, таких як: «художня цінність» і «культура рухів», що

послужили основою для визначення рівня естетичності виконавської майстерності в гімнастичних видах спорту [25].

У техніко–естетичних видах спорту видовищність вправи визначається її оригінальністю, широтою рухів, зміною темпу, характеру рухів, емоційних нюансів, узгодженістю роботи і високою індивідуальною майстерністю спортсменок.

Значний видовищний ефект створюють вправи зі збільшення амплітуди рухів, заміна статичних елементів на швидко–силові, включення у вправи великого кількості стрибків.

Гармонійність, що характеризується струнким поєднанням, узгодженості, злагодженості, взаємною відповідністю різних аспектів, предметів, явищ, частин цілого. У спорті під гармонією рухів розуміють особливості рухового акту, зумовленого найкращим співвідношенням, встановленим між його складовими елементами, що характеризується естетичним ефектом.

Природність, яка визначається через такі характеристики, як легкість, невимушеність, природність виконання вправи в естетичній гімнастиці визначається проявом істинних рис спортсменок, їх індивідуальності, розкутості в рухах які виконуються спортсменками.

Художність виконання. У мистецтві, художність, у вузькому сенсі слова, визначає ступінь емоційне–естетичного впливу твору на людей і являє собою сукупність доведених автором до досконалості якостей, властивих даному твору [49].

У спорті під художніми рухами розуміється система фізичних вправ, переважно танцювального характеру, що відрізняються ритмічністю, пластичністю, виразністю, особливою витонченістю рухів, органічним зв'язком з музикою [41; 44].

Техніка вправ в естетичній гімнастиці визначається як варіант вирішення рухового завдання, обраний довільно або вимушено, як спосіб реалізації механізму руху, як певна раціональна структура, послідовність і підпорядкованість окремих ознак рухів.

Підводячи підсумки, можна сказати, що на оцінку естетичних компонентів виконавської майстерності в естетичній гімнастиці впливають різні чинники, які залежать від таланту спортсменів, їх завзяття і досвіду, а так само від техніки, з допомогою якої гімнастки домагаються своїх цілей.

Розвиток творчої активності спортсменок є одним з найважливіших завдань виховання в такому виді, як естетична гімнастика.

Особливе значення ця проблема має в «великому спорті», так як досягнення на максимальному рівні людських можливостей немислимі без найсуворішого обліку індивідуальних особливостей спортсменів і їх особистої творчої ініціативи [5; 14].

Існують деякі загальні основи структурно-технічного побудови композицій, виявлення і педагогічна адаптація яких можуть сприяти вдосконаленню теорії, методики і практики роботи в області складання і вдосконалення композицій естетичної гімнастики.

Композиція, це термін, широко поширений в різних сферах мистецтва і видах спорту з художньої спрямованістю. У танцювальних і конструктивних видах мистецтва, і так само в техніко-естетичних видах спорту композицію можна визначити як пластичну форму вираження думки, ідеї твору. Композиція є найважливішим організуючим елементом художньої форми, що надає їй єдність і цілісність [55].

Складати композицію, це значить встановлювати відносини між її частинами, пов'язувати їх в єдине ціле і узагальнювати. Співвідношення цілого і частин у композиції естетичної гімнастики можна представити у вигляді піраміди (рис. 3.1) [55].

Особливості змагальної діяльності в естетичній гімнастиці не дозволяє повністю запозичувати загальнотеоретичні уявлення про основи композиції, розроблених в художній гімнастиці.

Тому актуальним залишається і на сьогодні вивчення питань композиційної підготовки в естетичної гімнастики.





Рис. 3.1. Архітектоніка композиції в естетичної гімнастики [55]

Великого значення творчі здібності спортсменів набувають в видах спорту, що характеризуються складною технікою вправ, де високі вимоги пред'являються до її естетичної сторони виконання, в яких програма спортивних виступів індивідуальна для кожного учасника змагань [60]. Одним з типових представників таких видів спорту є естетична гімнастика.

На сучасному етапі її розвитку помітна тенденція до збільшення кількості композицій, якісне виконання яких вимагає прояву творчих здібностей не тільки від тренерів, а й від спортсменок.

На жаль, традиційне складання композицій не передбачає залучення творчих здібностей самих спортсменок. Тренер самостійно вирішує, якими будуть за змістом вправи, характер музичного супроводу.

В даний час відсутні дані, що розкривають зміст творчих здібностей спортсменок, рекомендації по їх розвитку та залучення самих спортсменок для складання довільних композицій [76; 79; 82].

Існуючі рекомендації в основному обмежуються декларацією необхідності більш широкого використання творчих здібностей гімнасток в створенні істинно художнього твору і не можуть служити керівництвом до дії.

У зв'язку з цим в даний час вирішальне значення набуває проблема вивчення компонентів творчої активності спортсменок, що займаються естетичної гімнастикою і, відповідно, її подальший розвиток.

Для визначення значущості творчої активності гімнасток при складанні змагальних композицій було проведено анкетне опитування серед гімнасток високої кваліфікації і тренерів у даному виді спорту. Результати дослідження представлені в таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1*

**Показники активності тренера і гімнасток у процесі складання змагальних композицій**

<b>Автори змагальних композицій</b>	<b>Кількість змагальних композицій</b>	<b>% від загального числа композицій</b>	<b>Середня оцінка за виконання (бали)</b>
Переважно гімнастки	20	12 %	25,48 ± 2,34
Тренер разом з гімнастками	70	44 %	28,7 ± 1,78
Переважно тренер	50	28 %	27,54 ± 2,37
Тренер	34	16 %	27,19 ± 2,21

У результаті анкетування були виявлені наступні чотири варіанти складання змагальних композицій.

Перший варіант – гімнастки складають змагальну композицію самостійно під наглядом тренера, який вказує на виявлені недоліки.

Другий варіант – вправи складаються за рівної участі як тренера так і гімнасток.

Третій варіант – вправи розробляє лише тренер, спортсменки можуть пропонувати лише окремі елементи в композиції.

Четвертий варіант – композицію розробляє лише тренер.

Отримані дані таблиці 3.1 свідчать про те, що більша кількість змагальних композицій складається тренером та за активної участі гімнасток (тренер разом з гімнастками 44%).

Результати показали, що оцінка за виконання змагальної композиції знаходиться в прямій залежності від активності гімнасток при їх складанні. Так, за складання композиції тренером спільно з гімнастками оцінка була найвищою –  $28,7 \pm 1,78$  бали.

Наявність цієї залежності обумовлюється тим, що тренери складають змагальні композиції за активної участі гімнасток набагато якісніше. Довільні вправи, створені спільною працею тренера та за активної участі гімнасток, більше відповідають їх індивідуальним особливостям, особистого сприйняття музики і сприяють виразнішому їх виконанню.

Крім того, елементи, підібрані для композиції гімнастками, як правило, найбільше відповідають їх індивідуальним руховим можливостям, внутрішньому стану, і тому технічне освоєння вправ, створених тренером за активної участі гімнасток, може відбуватися набагато ефективніше.

Оцінки, отримані гімнастками при інших варіантах складання композицій, виглядають наступним чином:

- $27,54 \pm 2,37$  бали і  $27,19 \pm 2,21$  бали були отримані за вправу, розроблену переважно тренером (28% композицій);
- вправи розроблені тільки тренером (16% композицій);
- оцінка за композицію, підготовлену переважно самими гімнастками склала  $25,48 \pm 2,34$  бали (12% композицій).

Для вивчення змісту творчої активності гімнасток при складанні змагальних композицій був проведений кореляційний аналіз між показниками рухових і музичних здібностей спортсменок зі спортивною підготовленістю і оцінками за якість виконання змагальних композицій при їх складанні.

Результати дослідження представлено в таблиці 3.2. Отримані дані свідчать про валідність використовуваних тестів. Розраховані коефіцієнти кореляції достовірні при 5% рівні значимості.

Це вказує на те, що для досягнення високих спортивних результатів в естетичній гімнастиці, поряд з фізичною та технічною підготовленістю, велике значення має творча активність гімнасток, основними компонентами якої є: зорова і рухова пам'ять, музичний слух, почуття ритму, музична пам'ять, розуміння музики, музикальність і виразність.

Таблиця 3.2

**Взаємозв'язок рухових і музичних здібностей спортсменок з рівнем спортивної підготовленості і якістю виконання змагальної композиції**

Рухові якості спортсменок	Коефіцієнт кореляції	
	Спортивна підготовленість	Оцінка за змагальну композицію
Технічна підготовленість	–	0,48
Фізична підготовленість	0,48	0,35
Рухова пам'ять	0,57	0,51
Музичний слух	0,15	0,36
Почуття ритму	0,35	0,35
Музична пам'ять	0,41	0,33
Розуміння музики	0,46	0,57
Музикальність	0,71	0,42
Виразність	0,53	0,50

Дані чинники обумовлюють отримання високої оцінки за складену змагальну вправу.

Отже, для підвищення розвитку творчої активності спортсменок які займаються естетичною гімнастикою, необхідно, поряд з підвищенням їх технічної і фізичної підготовки, приділяти увагу і їх музичній підготовці.

Наявність достовірно значущої взаємозв'язку якості змагальної вправи з руховою пам'яттю означає, що творча активність спортсменок має велике значення для освоєння техніки нових вправ і тим самим є важливим фактором технічної підготовки.

Результати дослідження показали що творча активність спортсменок знаходиться в прямій залежності від їх рухового досвіду, збагачення якого може відбуватися в процесі вивчення нових елементів та рухових вправ.

Крім того, встановлений взаємозв'язок творчої активності з розумінням музики і виразністю відповідає утвердженому положенню про те, що сприйняття музики, це творчий процес, а розуміння музики і виразність, це творчі здібності.

Розвиток здатності розуміти музику і створювати на цій основі емоційне-руховий образ тісно пов'язане з розвитком творчої активності гімнасток.

Таким чином, якість складання довільних вправ в естетичній гімнастиці визначається показниками розвитку творчої активності спортсменок–гімнасток і є важливим фактором успішного освоєння техніки нових вправ, розуміння музики і виразності рухів.

В результаті статистичного аналізу встановлено динаміку зростання взаємозв'язку якості при складанні змагальних композицій гімнасток від їх віку та спортивного стажу (табл. 3.3).

*Таблиця 3.3*

**Взаємозв'язок спортивної кваліфікації гімнасток з їх віком і спортивним стажем у процесі розробки змагальних композицій**

Спортивна кваліфікація	Показники коефіцієнту кореляції	
	Вік гімнасток	Спортивний стаж
II розряд	0,23	0,21
КМС	0,25	0,34
МС	0,38	0,47

Зростання спортивної кваліфікації спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою, відбувається в результаті освоєння нових, більш складних вправ та їх елементів.

Отже, нами виявлена тенденція підвищення залежності якості складання змагальних композицій спортсменок від їх спортивного стажу, на кожній окремій ступені спортивної майстерності, що вказує на зростання творчої активності в процесі навчально-тренувальних занять.

Підвищення якості виконання вправ більш значимо проявляється в залежності від кваліфікації спортсменок.

### **3.2. Естетичні показники хореографічного компонента рухової діяльності гімнасток в змагальних композиціях**

Формування естетичного компонента рухової діяльності в процесі занять естетичною гімнастикою пов'язано із цілеспрямованим розвитком комплексу рухових якостей, що сприяє гармонійному і різнобічному розвитку спортсменок.

Науковці у своїх працях доволі детально висвітлюють питання, пов'язані зі змістом та структурою навчально-тренувальних занять спортсменок [72; 77].

Але, стрімкий розвиток даного виду спричиняє появу більш ускладнених програм, а це в свою чергу вимагає від спортсменок прояву більшого рівня підготовленості [52; 60].

Визначення та розробка шкали оцінки естетичного компонента рухової діяльності спортсменок сприятиме формуванню індивідуального командного стилю, а також розвитку навичок естетичного виконання рухових дій в композиції.

В таких видах спорту, як художня, спортивна, естетична гімнастика, міра естетичності максимальна вже в силу певної спрямованості правил. У цих видах

оцінка досконалості виконання вправи стає в залежність не від об'єктивно змінюваних фізичних величин (метрів, секунд, кілограмів), а виробляється суб'єктивно – судьями, які користуються системою експертної оцінки. Відмовитися від даної системи навряд чи реально, тому завдання науки полягає в розробці більш чітких критеріїв для оцінки виконавської майстерності спортсменів. Висока виконавська майстерність гімнасток завжди у вигідному світлі відзначає її від спортсменів, які володіють лише достатньою технічною підготовкою.

Гімнастки повинні довести всю програму в цілому до такої досконалості, щоб її естетичний зміст виявився доступним для сприйняття глядачами.

Фахівці зазначають, що коли гімнастам вдається поєднати елегантність виконання, різноманітність, свободу рухів, амплітуду стрибків з подоланням складності і розкутості елементів рухів, і все це у вражаючій динаміці, вони створюють композицію, що випромінює багатство внутрішнього змісту і гармонію, які і видають віртуозів [59; 75].

У даний час багато команд гімнасток технічно грамотно виконують складні комбінації і оцінювати їх майстерність стає все складніше. Тому велику питому вагу у виконавській майстерності набуває такий чинник, як артистизм.

Точного визначення цього поняття ні в правилах суддівства, ні в спеціальній літературі не виявлено. Незважаючи на це, він об'єктивно визначається тренерами, глядачами і судьями.

Думки фахівців у галузі гімнастики, виявлені в результаті анкетного опитування, зводяться до того, що в подальшому вдосконалення майстерності виконання відбуватиметься також і за рахунок артистизму (97% опитаних). Тому, даний компонент виконавської майстерності повинен визначити чіткі критерії його оцінки [67; 81].

У результаті анкетування тренерів визначено великий перелік критеріїв артистизму, а саме: виразність (98%); невимушеність (81%); легкість (79%); граціозність (74%); витонченість ліній (78%); темперамент (51%); музикальність (57%); передача настрою глядачеві (61%); сучасна техніка (42%); школа рухів

(61%); акцентування жестів (32%); гімнастична постава (75%); індивідуальний почерк виконання (71%); чистота виконання (83%); гумор у виконанні (27%); чіткість (61%); елегантність (79%); запал (65%); оригінальність (70%); культура рухів (68%); емоційність (84%); гармонійність (90%); складність (45%); цілісність вправи (63%); образність (97%); зміна ритму рухів (28%); закінченість рухів (68%); злитість (61%); віртуозність (88%).

Як видно, артистизм виявився багатомірним поняттям, існує більш ніж 30 різних понять даного чинника. Але, з огляду на процентне співвідношення відповідей опитаних, можна виділити найбільш характерні критерії.

До них відносяться: легкість (79%); невимушеність (81%); граціозність (74%); гімнастична постава (75%); виразність (98,5%); елегантність (79%); витонченість ліній (78%); оригінальність (70%); емоційність (84%); образність (98%); індивідуальність (71%); віртуозність (88%).

Стає очевидним, що при такій кількості критеріїв даного поняття чіткого визначення артистизму не змогли дати і численні опитані.

З метою з'ясування зазначених понять ми звернулися до наявних у літературних джерелах трактувань цих критеріїв. В результаті проведеного аналізу вдалося встановити, що ряд понять є синонімами.

Так, наприклад, у словнику С.І. Ожегова (2009), поняття «елегантний» трактується як «витончений», «вишуканий», а поняття «граціозний» – «витончений в рухах, стрункий». Стає очевидним, що «елегантність» в тій чи іншій мірі включає всі ці поняття і тому може бути виділена в число критеріїв артистизму.

Подібний зв'язок спостерігається і між такими поняттями як «виразність» і «емоційність». Поняття «виразність» має більш широкий зміст, ніж «емоційність», тому що «емоційність» це «вираз емоцій», а «виразний» це вираз чого, або що-небудь (в тому числі і емоції). Таким чином, «виразність» може також бути критерієм артистизму.

Варто виділити і такий критерій як «невимушеність», як одну із складових частин артистизму. У словнику він трактується як «позбавлений будь-якої



натягнутості, дуже (або занадто) вільний», що дуже близько до поняття «легкість виконання елемента».

Що стосується поняття «віртуозність», то воно, на наш погляд, найбільш точно відповідає вимогам до критерію артистизму. Так в словнику С. І. Ожегова (2009) дано таке визначення: «Віртуозний – це технічно досконалий, а віртуоз, це людина, яка досягла в роботі вищого ступеня майстерності».

Поняття «образність», яке в анкеті зазначили 98% фахівців, близьке за своїм впливом на глядачів і суддів до сценічного образу. Вправа гімнасток «демонструє, окрім складності і технічної різноманітності, чудову художню цілісність виконання, що в мистецтві називають «образність» [5; 10; 27].

Таким чином, проведене дослідження дозволило нам виділити найбільш характерні критерії «артистизму» які представлені на малюнку 3.2.



Рис. 3.2. Характерні критерії артистизму в естетичній гімнастиці

В своїх дослідженнях [20] пропонує естетичний компонент виконавської майстерності розглядати в двох аспектах. «Технічне виконання» відображає техніко-естетичні характеристики гімнастичних елементів і комбінацій, і визначається за такими критеріями, як «постава», «виворотність ніг», «точність рухів», «легкість», «закінченість» і «злитість рухів».

«Художнє виконання» визначає здатність спортсменок створювати художній образ, передавати почуття і настрої, за допомогою виразності, жестів, міміки рухів, музикальності та танцювальності.

Удосконалення естетичного компонента виконавської майстерності повинно здійснюватися за рахунок цілеспрямованого впливу на індивідуальну хореографічну підготовленість гімнасток.

Для оцінки «технічної» і «художньої» сторін хореографічної підготовленості фахівці пропонують використовувати систему критеріїв, які містять ознаки з «технічною» і «художньою» спрямованістю [22; 48]:

Критерії та їх ознаки з «технічною спрямованістю»:

- наявність підтягнутого корпусу з прямою спиною, втягнутим животом, опущеними плечами, прямим положенням піднятої голови, визначають осанку;
- поворот стегна, коліна, стопи назовні від 45 до 90 градусів, характеризує «виворотність ніг»;
- наявність «високого підйому» (відтягнуті носки) і «натягнутих» колін, при напружених м'язах ніг, свідчить про натягнутості ніг;
- збереження рівноваги під час виконання елементів (з коливаннями і без), визначає стійкість;
- суворя відповідність техніки виконаних елементів, заданим параметрам, визначає точність рухів рук і ніг;
- акцентована постановка спеціалізованого жесту кінцівкою по закінченню виконання руху – свідчить про закінченість рухів;
- виконання рухів без видимих зусиль характеризує легкість виконання;

– плавність переходів від рухів до рухів за умови відсутності видимих зупинок, забезпечує єдність рухів.

Критерії та їх ознаки з «художньої» спрямованістю:

- наявність узгодженості рухів із темпом, ритмом, акцентами музики – визначає музичність;
- відповідність танцювальних рухів заданому танцювальному жанру і музичному супроводу, характеризує танцювальність;
- узгодженість рухів рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють спрямованість і характер пози, жесту, руху визначає ілюстративну виразність;
- яскраве вираження мімікою обличчя, почуттів, настроїв, характеру образу, музики, характеризує емоційну виразність.

Визначені критерії артистизму, на наш погляд, об'єктивно існують, і мають досить чіткі визначення, можуть визначатися суддями і повинні враховуватися ними при оцінці виконавської майстерності гімнасток. Перш за все, це необхідно, при великій щільності результатів спортсменів і коли складно провести розподіл по місцях. Однак, видовищний ефект змагальних вправ у цілому визначається гармонійним співвідношенням всіх складових компонентів виконавської майстерності: складності, композиційної побудови і артистизму виконання. Порушення одного зі складових може привести до руйнування всієї системи змагального виступу.

### **3.3. Оцінка морфофункціонального стану спортсменок**

Буд-яке навчання успішно лише тоді, коли воно будується з урахуванням вікових особливостей [38; 39].

Безумовно, що знання особливостей, властивих тому чи іншому періоду дитячого віку, є необхідною умовою для правильної організації навчально-тренувального процесу з юними спортсменами.

Систематичні заняття спортом позитивно впливають на зміцнення здоров'я дітей, їх фізичний та духовний розвиток [3].

Питання методики розвитку та виховання рухових якостей у юних спортсменів тісно пов'язані з проблемою вікових особливостей будови і функцій дитячого організму.

У зв'язку з тим, що в підлітковому і юнацькому віці організм людини знаходиться ще в стадії незавершеного формування, недостатнє врахування функціональних можливостей організму за умови великих фізичних і емоційних навантажень може привести не тільки до зниження спортивних результатів юних спортсменів, але і необоротно порушити їх здоров'я.

Знання особливостей дитячого організму дозволить цілеспрямовано, диференційовано, відповідно до вікових особливостей застосовувати засоби і методи виховання рухових якостей, буде сприяти подальшій оптимізації навчально тренувального процесу з юними спортсменами.

Фізичні вправи, що застосовуються в процесі тренувань повинні бути різнобічними і сприяти розвитку опорно–рухового апарату дітей, формувати гарну поставу, підвищувати дієздатність кардіореспіраторної системи, стимулювати обмін речовин відповідно до потреб зростаючого організму, зміцнювати нервову систему.

Для ефективного розв'язання поставлених завдань, варто систематично контролювати функціональний стан спортсменів. Для оцінки показників функціонального стану і фізичного розвитку спортсменок нами були застосовані функціональні проби та тести.

Експериментальне тестування проводилося нами відповідно до рекомендацій відомих науковців за допомогою стандартних методик, та у відповідності до тестувань подібного роду [11; 31; 36].

Отримані дані фізичного розвитку гімнасток 10–12 років на етапі констатувального експерименту показали що, фізичний розвиток відповідає нормам для даної вікової категорії (табл. 3.4).

Антропометричні показники довжини та маси тіла юних гімнасток відповідають нормативним показникам для даного віку ( $p < 0,05$ ).

Для оцінки функціонального стану спортсменів нами було використано наступні тести: функціональні проби (ЧСС, уд.·хв<sup>-1</sup>; АТсист., АТдіаст.; ЖЄЛ, мл).

Оцінка показників дихальної системи спортсменок за показникам життєвої ємкості легень виявила, що отримані дані відповідають нормі для даної вікової категорії і мають тенденцію до зростання, що може свідчити про позитивний вплив занять спортом на дихальну систему (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Показники морфофункціонального стану  
спортсменок–гімнасток на етапі попереднього дослідження, (n = 40)**

Показники	Статистичні показники		t	P
	10 років	12 років		
Довжина тіла, см	143,13±1,48	148,56±1,67	2,3	<0,05
Маса тіла, кг	32,21±2,11	34,12±1,15	1,01	>0,05
ЧСС, уд.хв <sup>-1</sup>	65,58±3,45	67,42±1,58	2,12	>0,05
АТ систолічний, мм рт.ст.	110,1±1,20	112,1±1,24	0,35	>0,05
АТ діастолічний, мм рт.ст.	64,2±0,50	62,2±0,48	2,19	>0,05
ЖЄЛ, мл	1,6±0,04	1,68±0,07	1,5	>0,05

Дослідження функціонального стану серцево–судинної системи виявили, що ЧСС спортсменок 10–12 років у стані спокою становлять від 65,58±3,45 уд.хв<sup>-1</sup> до 67,42±1,58 уд.хв<sup>-1</sup>.

Отримані дані свідчать про те що, функціональний стан серцево–судинної системи юних спортсменок знаходиться в межах норми.

Дослідження життєвої ємкості легень (ЖЄЛ) виявило що дихальна система спортсменок має показники які відповідають нормі для даної вікової категорії.

Для оцінки фізичної підготовленості гімнасток нами було використано тести, які рекомендовано програмою ДЮСШ у такому виді спорту як естетична гімнастика і які використовують фахівці при тестуванні спортсменок [45].

Дані фізичної підготовленості гімнасток, які ми отримали в ході попереднього дослідження, представлені в таблиці 3.5.

За допомогою 20 загальноприйнятих тестів для естетичної гімнастики був проведений контроль рівня розвитку гнучкості, сили, швидкості, стрибучості, рівноваги, координації та витривалості спортсменок. Рівень технічної підготовленості визначався за 9 тестами, вправи яких включали виконання вправ в кожній групі елементів: стрибки, обертання, рівноваги.

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості засвідчив, що показники в тестах «стрибок у довжину з місця», «стрибок у висоту з місця» характеризуються достатньою однорідністю  $V=4,88-8,88\%$ , у показниках в тесті на гнучкість спостерігається розмежування до  $24,30\%$ , найбільша неоднорідність виявлена нами в тесті на витривалість «стрибки через скакалку» –  $31,28\%$ .

Виконання тесту «нахилу тулуба вперед з положення стоячи», показує що гнучкість спортсменок має достатньо рівень і складає  $19,13\pm 4,65$  см.

Результати тесту «стрибок у висоту з місця» виявили задовільний рівень отриманих даних майже у  $65\%$  дівчат.

Результати у тесті «подвійні стрибки через скакалку», показали що даний тест був виконаний на середньому рівні і має неоднорідність у показниках  $V=28,29\%$ .

Показники в тесті «стрибок у довжину з місця» коливається у межах від 167 см до 198 см, що відповідає задовільному рівню.

Отримані нами результати дослідження рівня фізичної підготовленості спортсменок 10–12 років свідчать про «середній рівень» підготовленості дівчат–гімнасток, адже більшість контрольних випробувань спортсменки виконали у більшості на «добре»  $29,2\%$  та «задовільно»  $20,8\%$  у тесті «нахил положення сидячи»; у тесті «стрибок у довжину з місця» –  $33,3\%$  та  $54,2\%$  відповідно; у тесті

«стрибок у висоту з місця» – 20,8% та 33,3%; у тесті «подвійні стрибки через скакалку» – 20,8% та 45,8%; у тесті «стрибки через скакалку на витривалість» – 25,0%.

Таблиця 3.5

**Показники фізичної підготовленості гімнасток 10–12 років на загально-груповому рівні, (n = 40)**

№ з/п	Види тестів з фізичної підготовленості	Статистичні показники		
		$x$	$\pm S$	$V$
1.	Нахил тулуба вперед з положення стоячи, см	19,13	4,65	24,30
2.	Стрибок у довжину з місця, см	179,88	8,77	4,88
3.	Стрибок у висоту з місця, см	41,08	3,65	8,88
4.	Подвійні стрибки через скакалку, к-ть разів	36,25	10,25	28,29
5.	Стрибки через скакалку на витривалість, хв	3,57	1,12	31,28
6.	Шпагат правою, см	58,9	12,5	21
7.	Шпагат лівою, см	27,9	13,5	41
8.	Поперечний шпагат, см	35,3	12,5	34
9.	Міст, см	-17	17,1	89
10.	Піднімання ніг у висі, кіл-ть	12	4,39	28
11.	Переворот вперед, с	1,3	0,35	29
12.	Піднімання тулуба, кіл-ть	11	0,74	6
13.	Піднімання тулуба назад, кіл-ть	10,7	1,9	18
14.	Стрибок угору, см	42,3	5,8	13
15.	«Пассе» на лівій, с	61,4	21	36
16.	«Пассе» на правій, с	47,5	19	39
17.	Подвійні стрибки, кіл-ть	111,3	29,5	24
18.	«Передня» рівновага	48,7	2,18	1,13
19.	«Бокова» рівновага	33,4	2,05	1,16
20.	«Задня» рівновага	21,45	3,08	2,04

Необхідно вказати, що у таких тестах як «стрибок у висоту з місця», «подвійні стрибки через скакалку» та «стрибки через скакалку на витривалість» незадовільна оцінка виконання тесту була виявлена у 25,0%, 20,8% та 20,8% гімнасток.

У тесті «стрибки через скакалку на витривалість» 8,3% юних гімнасток показали результати, які свідчать про достатньо низькі показники спеціальної витривалості, але даний тест не відповідає специфіці такого виду спорту як естетична гімнастика, оскільки в даному виді спортсменами не використовуються вправи зі скакалкою.

Необхідно також відзначити, що від 12,5% до 45,8% спортсменок виконали контрольні тести на «відмінно». Отримані дані свідчать про високий рівень фізичної підготовленості, особливо це спостерігається в тесті «нахил тулубу вперед з положення стоячи».

Ступінь розвитку функції рівноваги визначався за допомогою збереження пози «пассе» на правій та лівій нозі. Результат виконання рівноваги на лівій нозі – 62,6 с відповідає середньому нормативному рівню, на правій нозі – 48,7 с – низькому нормативному рівню (50 с та менше).

Дослідження рівня технічної підготовленості спортсменок здійснювалося відповідно до правил змагань. Спортсменки виконували по три тестових завдання в кожній групі елементів: стрибки, обертання, рівноваги.

Аналізуючи результати тестів слід відмітити, що найбільше помилок було допущено при виконанні «задньої рівноваги», а також під час обертання «пассе» та при виконанні «бокової рівноваги».

Необхідно відмітити, що з кожної підгрупи вправ: стрибки, обертання, рівноваги, можна виявити базові елементи, якими юні гімнастки володіють на достатньому рівні.

Отримані результати тестів будуть враховані нами при розробці методики занять яка сприятиме удосконаленню хореографічного компоненту рухової діяльності спортсменок 10–12 років які займаються естетичною гімнастикою.



На підставі отриманих показників фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної підготовленості спортсменок, нами добиралася методика проведення занять та здійснювалася корекція навчально-тренувального процесу із естетичної гімнастики.

### **Висновки до розділу 3**

Аналіз та узагальнення отриманих нами даних, у результаті опитування тренерів та спортсменок, що до складання змагальних композицій в естетичній гімнастиці надали змогу визначити високу значимість композиційної підготовки в естетичній гімнастиці, на яку впливає і творча активність самих гімнасток у процесі підготовки та розробки вправ.

У процесі дослідження виявлено, що змагальні композиції спортсменок, складені спільно з тренером, дозволяють більш повно і глибоко враховувати індивідуальні, музичні особливості, а також рухові можливості гімнасток. Естетичні показники хореографічного компонента рухової діяльності гімнасток в змагальних композиціях визначаються гармонійним співвідношенням всіх складових компонентів виконавської майстерності: складності, композиційної побудови і артистизму виконання. Порушення одного зі складових компонентів приведе до зниження загального враження всієї системи змагального виступу.

Оцінка морфо-функціонального стану спортсменок 10–12 років показала що досліджувані показники функціональних систем організму дівчат відповідають нормам для даної вікової категорії. Дослідження фізичної підготовленості виявили що від 12,5% до 45,8% спортсменок виконали контрольні тести на «відмінно». Отримані дані свідчать про високий рівень фізичної підготовленості, особливо це спостерігається в тесті «нахил тулубу вперед з положення стоячи».

Результати отримані в ході поведених констатувального експерименту враховані нами при розробці методики занять яка сприятиме удосконаленню хореографічного компоненту рухової діяльності спортсменок 10–12 років які займаються естетичною гімнастикою.

## РОЗДІЛ 4

### РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОГО КОМПОНЕНТА РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНОК 10–12 РОКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕСТЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Естетична гімнастика, це вид спорту, в якому рухи спортсменок повинні бути чітко узгоджені з музикою, тому від гімнасток вимагають проявляти високий рівень розвитку рухової виразності, танцювальних та музичних здібностей. Всі перераховані вище здібності активно розвиваються в процесі спеціальної хореографічної підготовки.

Однак цей вид підготовки є найбільш проблематичним, так як заснований на монотонному повторенні складних одноманітних вправ, при цьому хореограф вимагає від гімнасток виконання рухів з максимальною амплітудою і у точній відповідності до існуючих канонів класичного балету [45; 58]. Все це знижує інтерес юних гімнасток до занять. Отже, і результат всієї підготовки теж може знижуватися.

Тому, виникає необхідність у постійному підтриманні інтересу гімнасток до занять, одночасно покращуючи естетичний компонент рухової діяльності спортсменок. Це особливо актуально для гімнасток, що тренуються на етапі спортивної спеціалізації, оскільки цей період пов'язаний зі складнощами підліткового віку. В якості одного з рішень цієї проблеми виступає використання такого виду рухової активності, який би був цікавий сучасним підліткам.

Об'єктивність оцінки виконання змагальних вправ є проблемою для будь-якого виду спорту. Тільки при умові суворої теоретичної обґрунтованості побудови та розробки рухової діяльності у складно-координаційних видах спорту можливе вирішення даної проблеми. Стрімкий розвиток цього виду

спорту характеризується появою нових, більш складних програм, які потребують від спортсменок більшої емоційності, артистичності, витонченості.

Для якісної оцінки естетичного компоненту ми провели аналіз змагальної композиції та виконавчої майстерності гімнасток.

На рисунку 4.1. представлено схему естетичних компонентів виконавчої майстерності в естетичній гімнастиці.

Формулювання понять естетичних показників можуть бути поєднані наступним чином: зміст елементів та поєднань; взаємо підлеглість елементів та їх цілісність; динамічність виконання і оформлення композиції .



Рис. 4.1. Схема естетичних компонентів виконавчої майстерності в естетичній гімнастиці: ЕПВМ–*естетичний показник виконавчої майстерності*

Формування естетичного компонента змагальних композицій в процесі занять естетичною гімнастикою пов'язаний з цілеспрямованим виробленням комплексу спеціальних рухових координаційних, інтелектуальних, моральних і вольових якостей, що сприяє різноманітному гармонійному розвитку людини.

Фахівці вважають що вдосконалення виконавчої майстерності спортсменок можливе за рахунок організації різних типів музично–ритмічної діяльності [63].

Автори [6; 9; 13] припускають, що естетична складова рухової діяльності підлягає педагогічному впливу і може змінюватися на різних етапах розвитку спортивного вдосконалення.

Для вирішення поставлених завдань нами були проведені попередні дослідження естетичного компоненту рухової діяльності спортсменок в змагальних композиціях.

Проведене дослідження дозволило виділити структурні елементи та критерії естетичного компоненту рухової діяльності спортсменок–гімнасток і які надали можливість розробити модель удосконалення змагальних композицій в естетичній гімнастиці.

Рухова діяльність або композиція вправ володіє великою кількістю властивостей, які в цілому проявляються в її якості. Однак, у кожному окремому випадку, естетичні параметри майстерності виконання набувають особливого значення, і викликають найбільший інтерес як у суддів так і у глядачів змагань [13].

Таким чином, естетичні компоненти рухової діяльності спортсменок необхідно розглядати як поодинокі так і в груповому виконанні (табл. 4.1).

Необхідно відмітити наступні принципи, які можуть слугувати вихідними при аналізі естетичного показника рухової діяльності в даному виді спорту.

Перший, передбачається, що композиція, яку виконують спортсменки, достатньо повною мірою та всесторонньо має відповідати комплексу вимог які пред'являються правилами змагань, тобто такі, які мають об'єктивні оцінки та характеристики.

Другий принцип, це бездоганне виконання всіх елементів та зв'язок в композиції. І навпаки, технічно недосконале виконання вправ композиції має естетично недосконалий фінал і зниження суддівських оцінок за виконання.

**Структурні елементи та критерії естетичного компоненту рухової діяльності спортсменок в естетичній гімнастиці**

<b>Структурні елементи групових показників</b>	<b>Характеристика і критерії естетичного компоненту композиції</b>
Зміст елементів та їх поєднання в зв'язки	Складність: відображує ступінь об'єктивних і суб'єктивних вимог до психомоторної діяльності спортсменок Оригінальність: характеризує демонстрацію спортсменом нових видів рухів Цілісність: представляє собою одне ціле показників складності та оригінальності
Динамічність виконання композиції	Формування в композиції поєднань з декількох елементів і каскадів з мінімальною кількістю підготовчих вправ. Організація ритмічної структури композиції, з урахуванням зміни темпу виконання в поєднаннях
Спорідненість елементів і їх цілісність	Рівномірний розподіл складності всіх елементів композиції, зв'язок, кульмінаційних елементів та каскадів
Художнє оформлення композиції	Відповідність композиції сучасній моді і стилю виконання. Вміння поєднувати музику і досягати емоційного впливу на суддів та глядачів. Застосування художніх прийомів (повтори, контраст, елементи несподіванки, тощо)

За правилами естетичної гімнастики змагальна комбінація повинна містити наступні елементи: дві рівноваги; два стрибка; одну зв'язку стрибків; одну зв'язку рівноваг; чотири серії рухів тіла; два цілісних хвилі; два цілісних махи; мінімум вісім додаткових зв'язок; одну динамічну рівновагу (оберт) [60; 80].

На основі аналізу відеозаписів із різних змагань нами був визначений структурний зміст змагальних композицій. Проведені дослідження дозволили визначити кількісне співвідношення елементів у змагальних комбінаціях (рис.4.2).

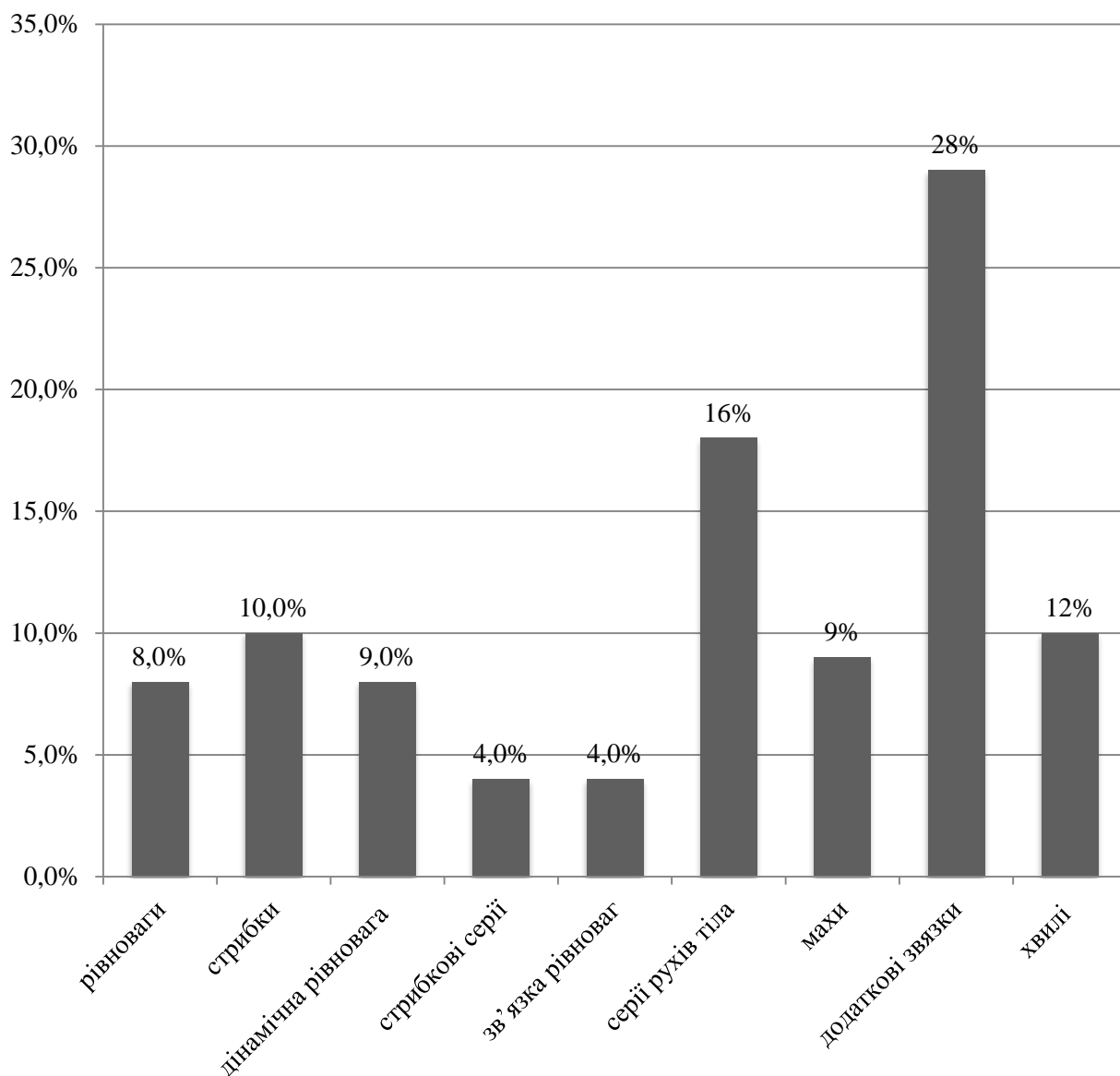


Рис. 4.2. Процентне співвідношення кількісного змісту елементів в змагальній композиції

- |                   |                     |                       |
|-------------------|---------------------|-----------------------|
| ■ рівноваги       | ■ стрибки           | ■ динамічна рівновага |
| ■ стрибкові серії | ■ зв'язка рівноваг  | ■ серії рухів тіла    |
| ■ махи            | ■ додаткові зв'язки | ■ хвилі               |

У змагальних композиціях найсильніших виступів в кількісному складі переважають додаткові зв'язки (28%) і серії рухів тіла (16%).

Велика кількість таких елементів обумовлена специфікою виду спорту, так як в естетичній гімнастиці одними з основних рухів, є рухи тіла, а саме, хвилі, помахи, скручування. Крім того, за правилами суддівства в естетичній

гімнастиці, якщо в комбінації буде зарахована недостатня кількість обов'язкових одиночних елементів, суддя може розділити зв'язку на окремі стрибки або рівноваги.

Для диференціювання вирішуваних завдань, а також поетапного їх вирішення засоби сучасної хореографії були розділені на групи (рис. 4.4).

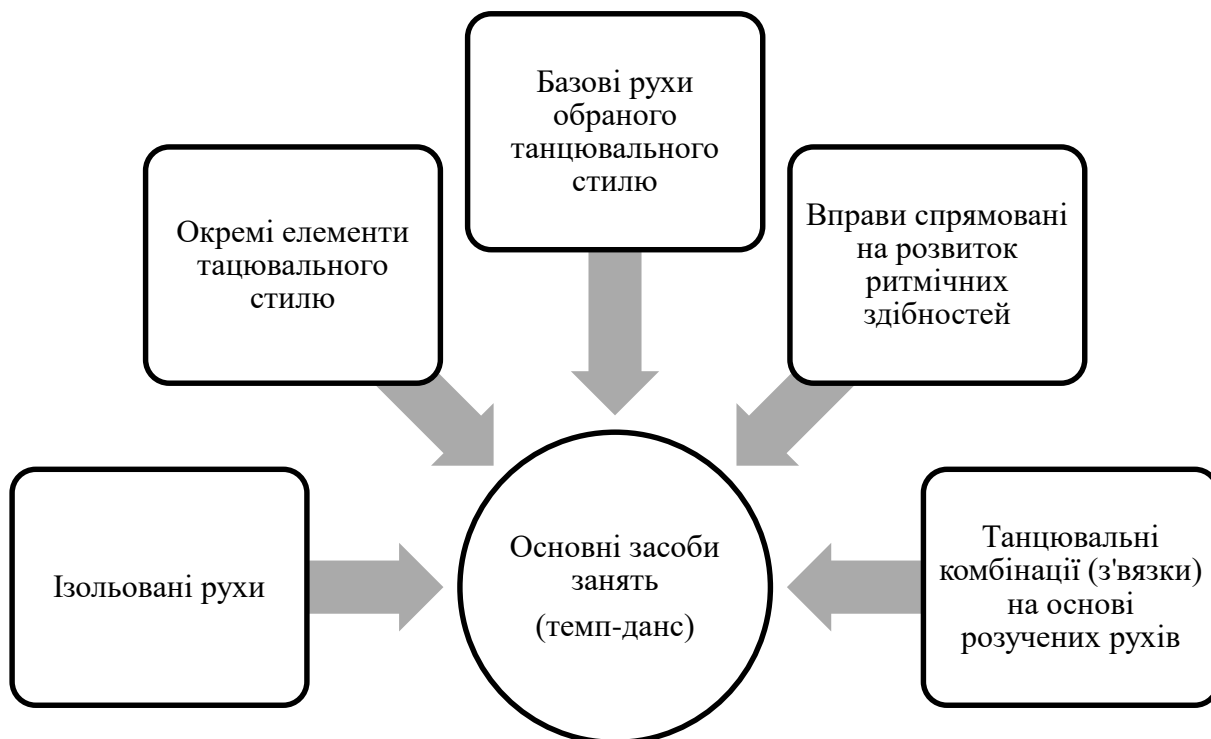


Рис. 4.4. Засоби сучасної хореографії

У структурі одного заняття виділялися підготовча і основна частина. У зміст підготовчої частини включалися рухи різними частинами тіла на основі технічних принципів обраного напрямку сучасної хореографії. Так як заняття хореографією проводилися перед основним тренуванням, заключна частина не входила в структуру даного заняття.

З огляду на безумовну необхідність уроків класичної хореографії тренувальні заняття проводилися 3 рази на тиждень: 2 заняття – 50 хв. на основі класичного танцю і 1 заняття – 60 хв. на основі засобів сучасної хореографії.

Поряд із загальноприйнятими методами навчання, на навчально–тренувальних заняттях широко використовувалися різні методи (рис. 4.3).

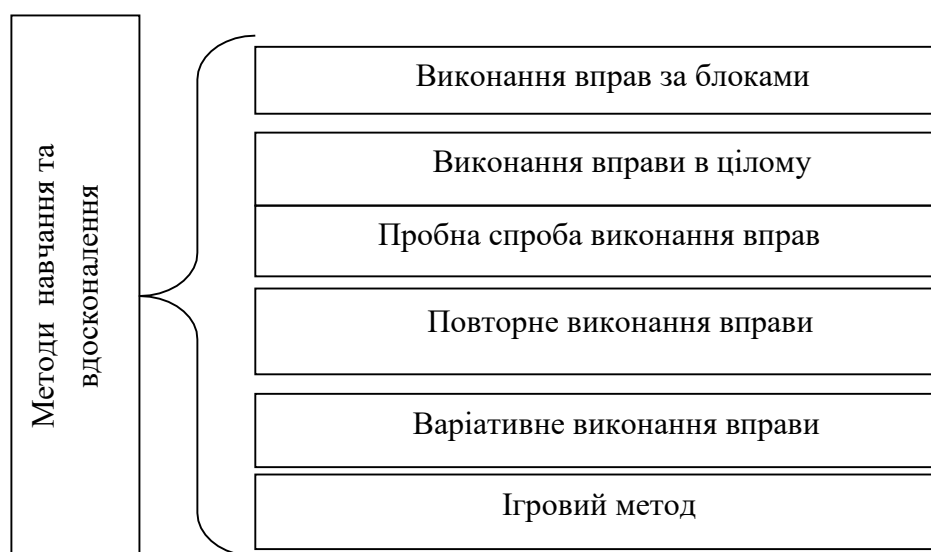


Рис. 4.3. Методи навчання та вдосконалення виконання вправ

Виходячи з результатів попереднього дослідження, урахування вікових особливостей спортсменок, а також завдань етапу початкової спеціалізації в естетичній гімнастиці розробка експериментальної методики враховувала наступні положення:

1. Розвиток окремих компонентів рухової діяльності: виразності, танцювальності, пластичності, музикальності.
2. Розширення обсягу рухових умінь і навичок, придбання рухового досвіду; освоєння елементарних основ музичної грамоти; здатності до сприйняття ритму і його руховому відтворенню.
3. Розвиток психомоторних здібностей: точності відтворення просторових, тимчасових і силових параметрів руху; здібностей до збереження рівноваги; швидкості оволодіння руховими вміннями та навичками; рухової пам'яті.

Хореографія у спорті є невід'ємною складовою частиною підготовки спортсменів, від новачка до майстра. Застосування засобів сучасної хореографії у складно-координаційних видах спорту, а насамперед в естетичній гімнастиці,



яка пов'язана з проявом культури рухів, має сприяти оволодінню технікою більшості елементів, а також сприяти розвитку специфічних рухових якостей і, крім того, дозволити виконувати технічно складні вправи легко, невимушено і виразно [9].

Однією з найважливіших функцій уроку хореографії є виховання у спортсменок артистичності. Артистизм спортсменки в естетичній гімнастиці полягає в здатності створити індивідуальний командний стиль.

На сучасному етапі розвитку естетичної гімнастики успіх спортсменів визначається їх високим рівнем виконавської майстерності. Як і в будь-якому складно-координаційному виді спорту, в естетичній гімнастиці має бути присутня гармонія між труднощами, композицією і її виконанням [10].

Тому, сучасна хореографічна підготовка є обов'язковою частиною базової технічної підготовки юних гімнасток, а відсутність належної уваги з боку тренера-хореографа може призводити до погіршення якості виконання змагальних вправ.

Основним засобом нашої методики було використання хореографії «теп данс», це сучасна танцювальна дисципліна, американо-європейського походження яка сформувалась з певних танцювальних форм і технік афро-американського тепу, ірландської жиги, іспанського сапатео, російських дробушок, це сукупність авторських неокласичних, модерн джазових технік, а також авторських танцювальних перфомансів, імпровізації, модифікацій японського танцю – було [10].

Експериментальна методика гуртувалася на системі розучування танцювальних рухів яка містила 4 рівні, а також, «блоковий» принцип розучування танцювальних комбінацій (рис. 4.5).

На 1-рівні рухи розучувались ізольовано. Потім рухи з'єднувалися у зв'язки, де змінювалася їх ритмічна структура.

На 2-рівні вводилася робота двома однойменними «центрами» одночасно (біцентрія): спочатку в одному напрямку (паралелізм), потім завдання ускладнюються, і рухи «центрів» виконуються один на зустріч іншому

(опозиція). На 3–рівні гімнастки виконували рухи трьома і більше «центрами» (поліцентрія) в різній площині або послідовно: як би передаючи «імпульс» від одного «центру» до іншого.

4–й рівень відрізнявся від інших введенням складних ритмічних малюнків рухів (поліритмія).

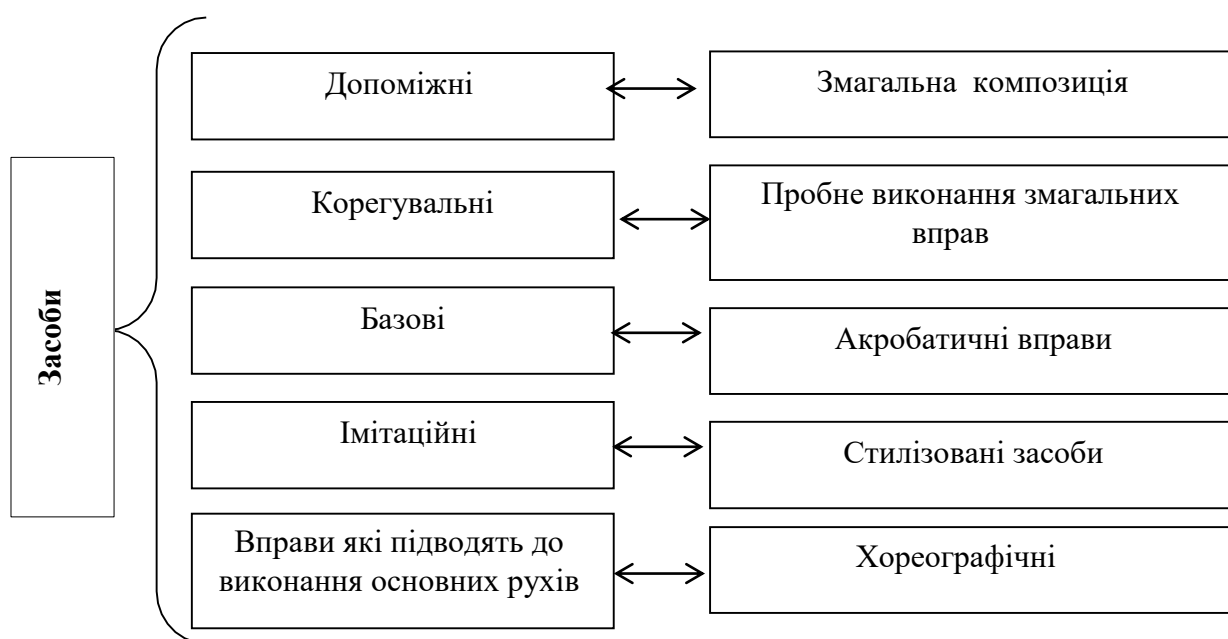


Рис. 4.5. Засоби вдосконалення змагальної композиції в естетичній гімнастиці

Після оволодіння передбаченими для кожного рівня вміннями нами проводився контроль, аналіз і при необхідності корекція, після чого гімнастки переходили на наступний рівень розучування. Також в підготовчій частині заняття вивчалися базові рухи танцювального стилю який було обрано.

Використання раціональних і простих засобів і методів у навчально–тренувальному процесі гімнасток мали практичний прояв у вдосконаленні, як техніки виконання основних рухів в композиції, так і сприяли мобілізації фізичних можливостей спортсменок.

На кожному третьому занятті, гімнастки розучували по 16 рахунків від загального часу комбінації, це називають «блоками». На наступному занятті цей

«блок» повторювався і розучували наступний, таким чином вивчалася вся танцювальна композиція, яка може складатися з десяти таких блоків.



Рис. 4.6. Схема методики вдосконалення хореографічного компоненту рухової діяльності спортсменок в естетичній гімнастиці

Блоки, повинні були повністю засвоєні гімнастками, а потім повторювалися і удосконалювалися. На останньому занятті провадився контроль виконання вивченої комбінації. В кінці кожного заняття з хореографії, заснованого на сучасних танцювальних видах, спортсменкам давалися спеціальні завдання, які направлені на розвиток ритмічних здібностей, а також на узгодження вивчених рухів з музичним супроводом.

Результати попередніх досліджень, аналіз змісту та структури змагальних програм в естетичній гімнастиці, оцінка хореографічної підготовки спортсменок стали підґрунтям для розробки методики вдосконалення хореографічного компоненту рухової діяльності юних гімнасток.

Для упорядкування засобів в спеціальній підготовці в естетичній гімнастиці нами визначено їх класифікацію за рівнем складності стосовно до кожного компоненту (рис. 4.7).

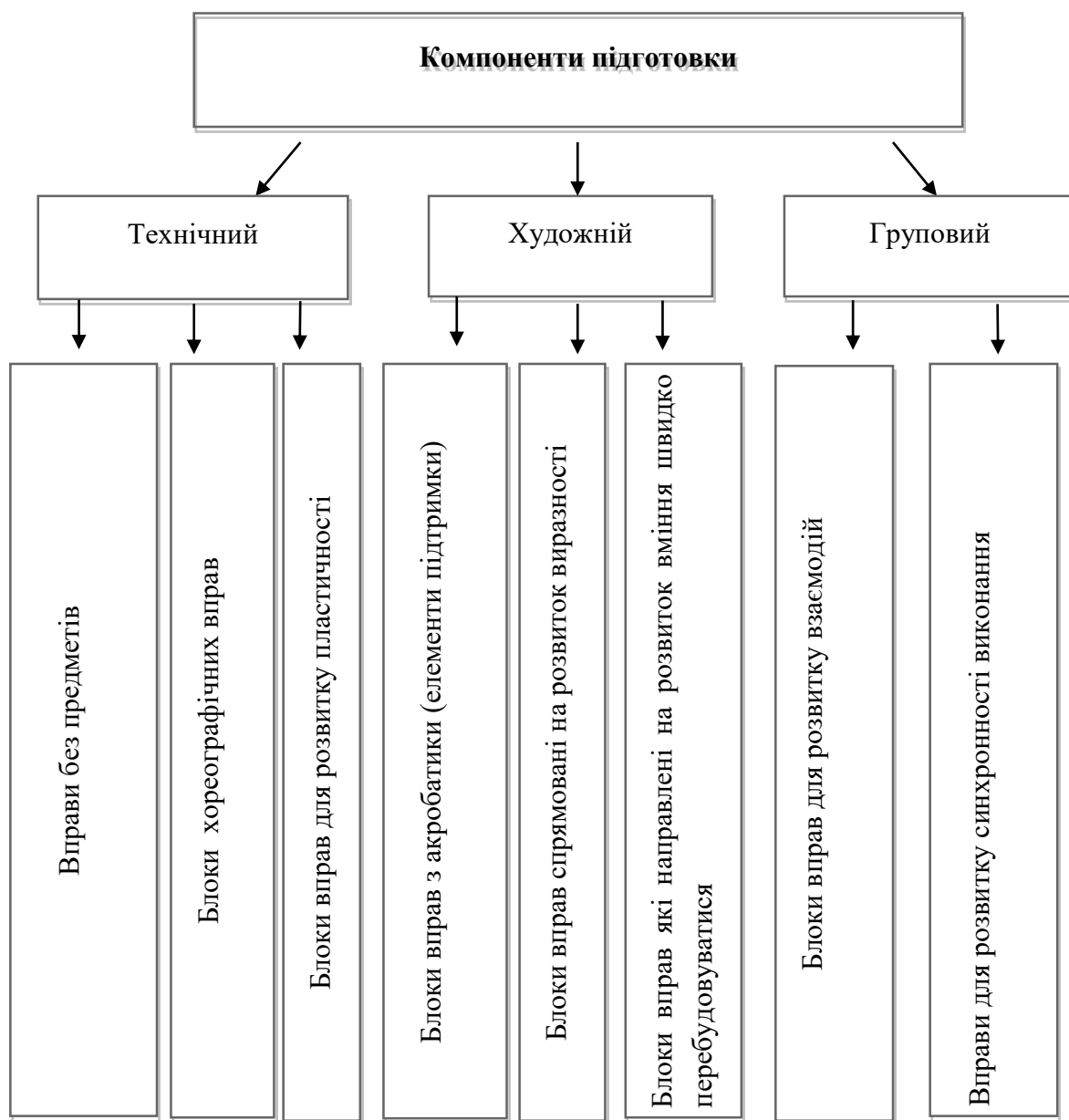


Рис. 4.7. Класифікація засобів підготовки в естетичній гімнастиці

Аналіз змагальних композицій команд з естетичної гімнастики показав, що найбільш специфічними для цього виду спорту є вправи пластики, а саме, обов'язкові рухи тілом. В цілому вони складають основу всієї композиції, її пластичну «мову». Саме такі рухи дозволяють значно підвищити видовищність і художнє сприйняття композиції.

Ефективність застосування експериментальної методики при розробці змагальних композицій на заняттях з хореографічної підготовки, визначалася шляхом порівняння рівнів розвитку естетичного компоненту рухової діяльності випробовуваних, а також за рівнем розвитку хореографічної підготовленості спортсменок до та після експерименту.

Для вирішення поставлених завдань нами був проведений відеоаналіз змагальних композицій з метою визначення індивідуальних елементів, рухових взаємодій спортсменок, кількість підтримок в композиції, кількість різних перешикувань, синхронність виконуваної роботи.

Проведений відеоаналіз дозволив визначити що руховий склад змагальної композиції в естетичній гімнастиці у переважній більшості складається з індивідуальних елементів – близько 52%. Акробатичні елементи у вигляді підтримок складають лише 8% (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

#### Аналіз складу композицій в естетичній гімнастиці

Склад елементів композиції	Середня кількість елементів в композиції	%
Індивідуальні елементи композиції	36 (3,7±5,4)	52
Рухові взаємодії спортсменок	12 (1,8±2,5)	17
Різні перешикування на спортивному майданчику:	14 (0,5±1,5)	23
– синхронна робота	(6)	
– асинхронна робота	(4)	
Акробатичні елементи композиції	4 (1,4±1,9)	8
Всього	66 (1,9±2,8)	100

Змагальні композиції в естетичній гімнастиці містять 14 видів різних переміщень гімнасток на спортивному майданчику, що складає 23%, а рухові взаємодії – 17%.

Таким чином, аналіз кваліфікаційних та специфічних елементів у змагальних композиціях дозволив одержати дані які вказують на різноманітність і складність рухових дій.

Найбільш специфічними для естетичної гімнастики є вправи, які складають основу композиції, а саме: рухи тіла, рук і ніг (пластика рухових дій); рівноваги, повороти, стрибки, підскакування й перескоки; акробатичні елементи. Загальна оцінка за виконання гімнастичних елементів в переважній більшості оцінюється судьями індивідуально. Тільки рухові взаємодії спортсменок, різні перешикування з обов'язковим синхронним виконанням мають командний критерій при їх оцінці.

Ефективність пливу розробленої методики вдосконалення хореографічного компоненту рухової діяльності спортсменок в естетичній гімнастиці оцінювалася нами за результатами повторного підсумкового тестування юних гімнасток основної та порівняльної груп.

Спортсменки основної групи тренувалися за розробленою методикою занять, особливістю якої було використання сучасних засобів хореографії для розвитку окремих компонентів рухової діяльності, а саме: виразності, танцювальності, пластичності, музикальності, розширенню обсягу рухових умінь і навичок, розвитку музичних здібностей (здатності до сприйняття ритму і його руховому відтворенню, розвитку психомоторних здібностей, рухової пам'яті.

Тренувальні заняття проводилися 3 рази на тиждень: 2 заняття – 50 хв. на основі класичного танцю і 1 заняття – 60 хв. на основі засобів сучасної хореографії.

Використання нетрадиційних методів у хореографічній підготовці спортсменок сприяло удосконаленню змагальних композицій, що підтверджено результатами педагогічного експерименту.

Гімнастки порівняльної групи займалися за традиційною програмою занять з естетичної гімнастики.

На початку та у кінці педагогічного експерименту гімнастки брали участь у контрольних змаганнях, які було організовано для перевірки рівня сформованості хореографічного компонента в змагальних композиціях з естетичної гімнастики.

В естетичній гімнастиці хореографічний компонент рухової діяльності спортсменок відображується в «художньому виконанні» вправ, які характеризують вміння спортсменок передавати почуття та настрої.

Для оцінки хореографічного компонента експертами нами була розроблена та запропонована шкала (табл. 4.2).

Така шкала є більш об'єктивною під час оцінювання різного рівня сформованості хореографічного компонента спортсменок. Відомо, що об'єктивність оцінювання у видах спорту візуальним способом є досить складною, враховуючи людський фактор.

Тому, ми якомога більше спростили шкалу оцінювання в змагальних композиціях рівня сформованості хореографічного компонента за визначеними факторами.

Оцінка проводилася за двома визначеними критеріями: «технічне» виконання і «художнє».

Даний підхід дозволяє цілеспрямовано керувати процесом хореографічної підготовки, впливаючи на окремі ознаки хореографічної підготовленості, оцінка яких виступає тією терміновою інформацією про стан гімнасток, що дозволяє вносити корективи в процес шляхом підбору адекватних засобів і методів організації на етапах підготовки спортсменок і вдосконалювати їх виконавську майстерність.

Зазначені критерії і показники слугували підґрунтям для відокремлення рівнів хореографічного компонента рухової діяльності спортсменок у естетичній гімнастиці.

Таблиця 4.2

### Рівень сформованості критеріїв хореографічного компоненту

Рівень хореографічної підготовленості	Граничні значення рівнів хореографічної підготовленості
0,93 – 0,8	Дуже високий
0,79 – 0,6	Високий
0,59 – 0,4	Середній
0,39 – 0,2	Низький
0,19 – 0	Дуже низький

Отже, низький рівень менше 0,39–0,2балів характеризувався відсутністю наступних факторів: узгодженості рухів з темпом і ритмом музики; відповідності танцювальних рухів заданому танцювальному жанру і музичному супроводу; узгодженості рухів рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють спрямованість і характер позування; жестів при наявності прояву емоцій і почуттів, відповідно до характеру музичного супроводу.

Середній рівень сформованості хореографічного компоненту від 0,59 – до 0,4 балів відповідає наступним критеріям: рухи спортсменок не завжди узгоджені з темпом і ритмом музики; рухи не завжди відповідають заданому танцювальному жанру та музичному супроводу; рухи рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють спрямованість і характер пози, не завжди узгоджені; жести виконуються при відсутності прояву емоцій і почуттів у відповідності до характеру музичного супроводу.

Найкращий рівень від 0,8 до 0,93 балів відзначався наступними критеріями: узгодженість рухів з темпом і ритмом музики; відповідність танцювальних рухів заданому танцювальному жанру і музичному супроводу;



узгодженості рухів тулуба, які підкреслюють спрямованість і характер позувань; наявність жестів при прояві емоцій і почуттів, відповідно до характеру музичного супроводу.

З метою визначення рівня хореографічного компонента рухової діяльності був розрахований індивідуально для кожного спортсмена середній бал за всіма критеріями за сумою оцінок експертів.

У контрольній вправі «зміст елементів та їх поєднання в зв'язки» показники покращився в ОГ на 27% ( $p < 0,01$ ).

Показники здібностей до збереження статичної і динамічної рівноваги у гімнасток ОГ зросли на 28,4 і 22,7% відповідно ( $p < 0,01$ ).

Також в ОГ зафіксований приріст показника швидкості оволодіння руховим умінням на 17,8% ( $p < 0,001$ ).

Результати дослідження свідчать про позитивний вплив занять за експериментальною методикою на розвиток музичних здібностей гімнасток 10–12 років. Відбулося достовірне поліпшення показників здатності відтворювати ритмічні малюнки у тесті «спорідненість елементів і їх цілісність» в середньому на 46,3% ( $p < 0,01$ ).

Серед спортсменок оптимальний рівень «емоційної виразності» був зареєстрований у 17%.

Достатній рівень емоційної виразності був визначений у 70% випадків. Це найкращий показник для цього етапу, але до наступного етапу кількість низького рівня може значно покращитися, майже до 90%.

Спортсменки за критерієм «музикальність» розподілились згідно визначених рівнів майже рівномірно (31% – оптимальний рівень, 33% – достатній рівень, 34% – низький рівень).

Отримані дані, вказують на невідповідність танцювальних рухів заданому танцювальному жанру і музичному супроводу у спортсменок ПГ.

Низький рівень танцювальності складає 24%, у спортсменок ОГ низький рівень танцювальності складає 6%.

Дуже низький відсоток оптимального рівня або повної його відсутності характеризує «ілюстративну виразність» на всіх етапах спортивного тренування.

Відсутність узгодженості рухів рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють спрямованість і характер пози, жесту, визначено у 70% спортсменок ПГ. Слід зазначити, що у 50% гімнасток ОГ визначався достатній рівень показників за згаданим критерієм.

Застосування розробленою методики в хореографічній підготовці спортсменок, що займаються естетичної гімнастикою стимулює розвиток психомоторних здібностей.

Так, найбільший приріст (47%) виявлено в контрольній вправі «Точність відтворення 90 » правою ногою ( $p < 0,001$ ).

У вправах «точність відтворення 70» показники гімнасток ОГ, які займалися за експериментальною методикою, достовірно покращилися на 31% лівою рукою ( $p < 0,01$ ) і на 24% правою рукою ( $p < 0,01$ ).

Також покращилася здатність диференціювати ритм: приріст середнього показника склав 16,1% ( $p < 0,001$ ). У спортсменок ПГ достовірних змін показників, які характеризують музичні здібності, не відбулося ( $p > 0,05$ ).

Для оцінювання рівня розвитку хореографічної підготовленості гімнасток до і після експерименту з ними була розучена танцювальна комбінація з елементами естетичної гімнастики, виконання якої оцінювали експерти згідно відібраним нами найбільш актуальним критерієм і розробленою шкалою оцінок.

Максимально можлива сумарна оцінка за всіма критеріями дорівнювала 10 балам. З оцінок експертів вираховується середнє арифметичне значення для кожної гімнастки.

В ОГ середня оцінка рівня хореографічної підготовленості достовірно зросло ( $p < 0,001$ ) на 3,4 балів. Чого не можна сказати про ПГ спортсменок, де експерти як і раніше невисоко оцінюють їх хореографічну підготовленість, і різниця між оцінкою до і після експерименту склала всього 0,3 бали ( $p > 0,05$ ).

Результати аналізу хореографічної підготовленості спортсменок 10–12 років на початку педагогічного експерименту показали (табл. 4.3.) що основна та порівняльна групи не мали достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ). У більшості контрольних тестів рівень технічної підготовленості був задовільним ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 4.3

**Показники рівня хореографічної підготовленості основної та порівняльної груп спортсменок**

№	Контрольні види естів	Порівняльна група (n=12)		p, t	Основна група (n=12)		p, t
		до	після		до	після	
1	Зв'язка з двох рухів	4,02	4,19	$\geq 0,05$ ; 0,368	4,01	4,38	$\geq 0,05$ ; 1,012
		0,79	0,61		0,62	0,43	
		20,24	15,53		16,19	11,29	
2	Зв'язка з трьох рухів	3,18	3,86	$\geq 0,05$ ; 1,122	3,51	4,21	$\leq 0,01$ ; 2,487
		0,75	0,44		0,71	0,42	
		25,57	12,78		20,81	9,89	
3	Зв'язка із серії рівноваги	3,42	3,98	$\geq 0,05$ ; 0,927	3,79	4,22	$\geq 0,05$ ; 1,408
		1,12	0,68		0,61	0,58	
		28,57	14,58		16,41	13,37	
4	Додаткові зв'язки	3,29	3,58	$\geq 0,05$ ; 0,479	3,38	4,27	$\leq 0,01$ ; 2,597
		0,89	0,32		0,67	0,32	
		26,59	11,38		18,89	7,98	

Винятком стали наступні контрольні тести: «додаткова зв'язка», «зв'язка з двох рухів» і «зв'язка з трьох рухів», які були виконані на бал від 4,5 до 5,0, що відповідає оцінці «добре».

Необхідно вказати, що в даних тестах у спортсменок порівняльної групи приріст показав позитивний результат завдяки розробленій методиці, яка містила в собі сучасні види та засоби хореографії, що в цілому мало позитивний на загальну композицію яку виконували спортсменки.

Підводячи підсумок даного дослідження, можна стверджувати, що застосування розробленої методики стимулює розвиток хореографічного

компоненту рухової діяльності спортсменок в естетичній гімнастиці, позитивно впливає на розвиток їх музичних здібностей, а також сприяє підвищенню рівня хореографічної та технічної підготовленості.

#### **Висновки до розділу 4**

Аналіз характеристик хореографічного компонента змагальних композицій в естетичній гімнастиці сприяли розробці методики занять, яка враховує наступні критерії: «музикальність», «танцювальність», художнє оформлення композиції, динамічність виконання композиції, «емоційну виразність», і яка розроблена на основі використання засобів сучасної хореографії, а саме засобів теп-дансу.

Застосування вищезазначених критеріїв у процесі розробки змагальних композицій в естетичній гімнастиці сприятиме успішним виступам на змаганнях різного рівня.

Оцінка впливу розробленої методики на рівень хореографічного компонента рухової діяльності спортсменок була підтверджена показниками отриманими в ході експериментальних досліджень.

Оцінка рівня хореографічної підготовленості спортсменок основної та порівняльної груп виявила що показники ОГ за аналізом виконання обов'язкових елементів та їх поєднань зросли на 8% ( $p < 0,001$ ). Спортсменки порівняльної групи показали невисокі зрушення в оцінках, експерти як і раніше невисоко оцінюють їх хореографічну підготовленість, і різниця між оцінкою до і після експерименту склала всього 0,3 бали ( $p > 0,05$ ).

Достовірне покращення показників за обраними видами тестів спостерігалось у спортсменок основної групи ( $p > 0,05$ ).

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз сучасного стану питань, пов'язаних з розробкою змагальних програм і процесом вдосконалення хореографічної підготовки в естетичній гімнастиці показав, що одне з основних завдань, яке потрібно вирішувати в процесі багаторічної підготовки полягає в забезпеченні все більш тісного взаємозв'язку рухів спортсменок з музикою і хореографією. Поряд із суб'єктивними оцінками краси рухів існують об'єктивні ознаки, які характеризують естетичну майстерність гімнасток і проявляються в їх руховій діяльності. Естетична гімнастика є одним з перспективних напрямків в гімнастичному спорті, який засновано на синтезі фізичного і художньо-естетичного виховання.

Успішне вирішення на методичному рівні основних завдань багаторічної підготовки в естетичній гімнастиці тісно пов'язане з вирішенням ряду окремих питань, а саме: вдосконалення змісту і структури технічної і хореографічної складової; визначення оптимальних термінів для початку спеціалізованих занять; визначення критеріїв ефективності методик тренування.

2. Аналіз науково-методичної літератури, програм зі складно-координаційних видів спорту, програм з художньої і естетичної гімнастики для ДЮСШ, класифікаційних вимог з естетичної гімнастики, бесіди з тренерами, педагогічні спостереження за гімнастками надали змогу визначити показники, які впливають на рівень хореографічного компоненту рухової діяльності спортсменок які займаються естетичною гімнастикою.

В результаті дослідження вдалося виявити, що такими показниками є: внутрішня єдність рухових дій; досконалість форми спортивного руху; гармонійність, динаміка, плавність, витонченість, ритмічність, музикальність, пластичність, виразність, емоційність, віртуозність.

У результаті досліджень визначено, що серед обов'язкових елементів в змагальних композиціях, що застосовуються командами з естетичної гімнастики, найбільше значення мають: рухи тіла – в середньому 26,3%; стрибкові елементи

– 13,1%; рівноваги і повороти – 10,6%; Серед необов'язкових елементів превалюють різновиди кроків, підскакувань і перескоків, а також акробатичні елементи, загалом до 13,1%. Питома вага інших рухів істотно менше: рухи тіла і рук – 5,3%; рухи ніг – 2,6%.

3. Результати констатувального експерименту стали підґрунтям для розробки методики яка сприятиме покращенню змагальних композицій в естетичній гімнастиці на основі вдосконалення хореографічного компоненту рухової діяльності спортсменок на основі застосування засобів сучасної хореографії, а саме використання хореографії темп-дансу.

Оцінка сторін хореографічної підготовленості спортсменок проводилася за двома критеріями: технічним і художнім.

Хореографічну підготовленість гімнасток характеризує інтегральний показник, що виражений відношенням суми продемонстрованих ознак до загальної кількості критеріїв. Основними засобами, що формують хореографічну підготовленість є наступні: класичний екзерсис біля опори; народно-характерний екзерсис; елементи художньої гімнастики; танцювальні кроки історико-побутового танцю; основні рухи сучасної хореографії.

Кількісний аналіз базових елементів, додаткових зв'язок та інших рухів у композиціях команд з естетичної гімнастики дозволив одержати експериментальні дані з погляду різноманітності й складності рухових дій.

Виявлено, що найбільш специфічними для такого виду спорту як естетична гімнастика є вправи, які складають основу композиції, а саме обов'язкові рухи, хвилі та помаху тіла. Також до складу композиції входять гімнастичні вправи певної складності – рівноваги, повороти, стрибки, підскакування й перескоки та акробатичні елементи і підтримки.

4. Обґрунтування та експериментальна перевірка впливу розробленої методики вдосконалення хореографічного компоненту рухової діяльності спортсменок які займаються естетичною гімнастикою показала наступне:

– показники за критерієм «зміст елементів та їх поєднання в зв'язки» покращилися у спортсменок ОГ на 27% ( $p < 0,01$ );

- показники здібності до збереження статичної і динамічної рівноваги у гімнасток ОГ зросли на 28,4 і 22,7% відповідно ( $p < 0,01$ );
- приріст 17,8% у показниках швидкості оволодіння руховим умінням зафіксований в основній групі спортсменок ( $p < 0,001$ );
- достовірне поліпшення показників здатності відтворювати ритмічні малюнки у тесті «спорідненість елементів і їх цілісність» відбулося в середньому на 46,3% ( $p < 0,01$ ) у спортсменок ОГ;
- оптимальний рівень «емоційної виразності» був зареєстрований у 17%; достатній рівень емоційної виразності був визначений у 70% юних гімнасток;
- за критерієм «музикальність» спортсменки розподілились згідно визначених рівнів майже рівномірно (31% – оптимальний рівень, 33% – достатній рівень, 34% – низький рівень);
- покращилася здатність диференціювати ритм у спортсменок ОГ: приріст середнього показника склав 16,1% ( $p < 0,001$ ). У спортсменок ПГ достовірних змін показників, які характеризують музичні здібності, не відбулося ( $p > 0,05$ ).

Результати аналізу хореографічної підготовленості спортсменок 10–12 років показали що основна група спортсменок у тестах «додаткова зв'язка», «зв'язка з двох рухів» і «зв'язка з трьох рухів», показали високий рівень виконання ( $p > 0,05$ ). У більшості контрольних тестів порівняльна група спортсменок отримала задовільний рівень ( $p > 0,05$ ).

Підводячи підсумки проведеного нами дослідження, з упевненістю можна стверджувати, що застосування розробленої методики сприяє розвитку хореографічного компоненту рухової діяльності спортсменок в естетичній гімнастиці, а також позитивно впливає на розвиток технічної майстерності.

*Перспектива подальших досліджень* полягає у розробці методики розвитку спеціальної підготовленості спортсменок які займаються естетичною гімнастикою на етапі спортивного вдосконалення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аксенова Т.А., Бойченко Н.Е., Грязнова Т.В. Особенности хореографической подготовки в процессе занятий эстетической гимнастикой. *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. 2016. № 4 (18). С 7–12.

2. Болобан В., Потоп В. Основы макрометодики обучения спортивным упражнениям (на материале женских видов гимнастического многоборья). *Наука в олимпийском спорте*. 2015. № 4. С. 55–66.

3. Болобан В. Современные технологии формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения сложно координационным спортивным упражнениям. *Наука в олимпийском спорте*. 2017. № 4. С. 45–55.

4. Борисова Ю. Аналіз технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наукових праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, 2012. № 2 (18). С. 266–270.

5. Ботяев В.Л. Анализ соответствия перспективно-прогностическим моделям координационной подготовленности юных гимнасток, занимающихся на этапе начальной специализированной подготовки (на примере спортивной и художественной гимнастики). *Теория и практика физической культуры*. 2014. № 10. С. 94–97.

6. Винер-Усманова И., Крючек Е., Медведева Е., Терехина Р. Художественная гимнастика. *Теория и методика*. Серия: Библиотека тренера. Москва : Человек, 2014. 120 с.

7. Винер–Усманова И.А., Медведева Е.Н., Крючек Е.С. Теория и методика художественной гимнастики. *Артистичность и пути ее формирования*. Серия: Библиотека тренера. Москва : Спорт, 2015. 120 с.

8. Вишнякова С.В., Лалаева Е.Ю., Андреевко Т.А. Изучение структуры композиции в эстетической гимнастике. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2017. № 1. С. 79–81.



9. Гоцалюк А.А. Хореографія як засіб вираження поліжанрових художніх форм. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2019. С. 280–284.

10. Гоцалюк А.А. Традиції в розвитку хореографічного мистецтва як віддзеркалення соціокультурної ідентичності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2015. Вип. 45(1). С. 16–27.

11. Денисова Л.В., Хмельницькая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов. К. : Олимп. л-ра, 2008. 127 с.

12. Долбишева Н., Кидонь В. Основні закономірності вдосконалення технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізична культура і спорт* / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. Луцьк, 2017. Вип. 27. С. 194–205.

13. Долбишева Н.Г., Кидонь В.В. Якісна та кількісна характеристика змагальної композиції команд естетичної гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2018. Вип. 5. С. 82–87.

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: Видавець О.О. Євенок, 2017. Вип. 4 (23). С. 30–36.

15. Естетична гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / автори: Споришев В.В., Гутник І.П., Прибутна М.А., Падалка Л.В., Цюкало Н.В. Київ: Федерація естетичної гімнастики України, 2008. 44 с.

16. Карпенко Л.А., Жигарева С.А. Специфика, классификация и модельные характеристики акробатических поддержек в эстетической

гимнастике. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2016. № 6 (136). С. 77–80.

17. Карпенко Л.А., Жигарева С.А., Шашкина О.В. Анализ результатов чемпионатов мира по эстетической гимнастике – 2016 в Брно (Чехия). *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2017. № 2 (144). С. 94–97.

18. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2010. № 3 (61). С. 55–59.

19. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие Москва : Советский спорт, 2014. 264 с.

20. Карпенко Л.А., Савельева Л.А., Румба О.Г. Композиционная подготовка в технико-эстетических видах спорта. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2009. № 3 (55). С. 55–61.

21. Кашуба В., Гордеева, М., Жук А., Ризатдинова А., Литвиненко Ю. Программа повышения эффективности техники двигательных действий в видах спорта со сложнокоординационной структурой движения. *Revistă teoretico-tiințifică «Știința culturii fizice»*. 2017. № 27/1. С. 93–98.

22. Кидонь В. Вдосконалення технічної майстерності спортсменок з естетичної гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодь та олімпійський рух* : Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 10-12 квітня 2018 року [Електронний ресурс]. Київ., 2018. С. 151–152.

23. Кидонь В. Загальна характеристика системи підготовки спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою (за результатами анкетування). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2013. № 5 (38). С. 123–127.

24. Кидонь В. Характеристика технічної підготовки в естетичній гімнастиці на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис*

*Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2015. Вип. 3К2 (57) 15. С. 156–159.*

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

26. Коваленко Я.О. Побудова змагальних композицій в художній гімнастиці на основі вдосконалення сенсомоторної координації : автореф. дис. ...канд. наук. з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01. Київ, 2020. 26 с.

27. Кожанова О.С, Нестерова Т.В, Гнутова Н.П, та ін. Використання методологічного підходу при відборі спортсменок в команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням фактору сумісності. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізичного виховання і спорту. № 4. Харків; 2015. С. 27–32.*

28. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований. Москва : Прометей, 2013. 170 с.

29. Корабельнікова Д.С. Сутність і структура фахової компетентності вчителя хореографії: Педагогічні науки: збірник наук. праць. Бердянськ: БДПУ, 2010. №4. С. 26–29.

30. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця. 2015. 256 с.

31. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.

32. Кузьменко М.В., Фахриева И.А., Болдырева В.Б. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев. *Вестник Тамбовского университета Серия: Гуманитарные науки. 2017. Т. 22 (160). С. 48–54.*

33. Литвиненко Ю. Нижниковски Т. Болобан В. Оценка кинематической структуры показателей узловых элементов спортивной техники упражнений

методом позных ориентиров движений. *Физическое воспитание студентов*. 2014. № 6. С. 29–36.

34. Медведева Е.Н. Объективные факторы, обуславливающие ценность трудности равновесий в художественной гимнастике. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2016. № 3 (133). С. 157–162.

35. Морозевич-Шилюк Т.А. Гимнастика: интеграция науки и практики. *Мир спорта*. 2018; 73(4): 14–18.

36. Огурцова У.М. К вопросу обучения техническим элементам с наклонами и поворотами туловища в эстетической гимнастике. *Сборник материалов межвузовской конференции, посвященной памяти профессора В.И. Силина*. Санкт–Петербург, 2016. С. 78–81.

37. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] : [монография]. М. : Спорт, 2019. 656 с.

38. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн.. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.

39. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.

40. Правила соревнований по эстетической гимнастике. Федерация эстетической гимнастики Украины. Киев : ФЭГ Украины, 2016. 41 с.

41. Румянцева А.С. Совершенствование оценки взаимосвязи артистизма с техническим исполнением элементов «трудности тела» у гимнасток младших разрядов в групповых упражнениях эстетической гимнастики. Санкт–Петербург, 2016. 42 с.

42. Соколова И.В. Взаимосвязь хореографической подготовки и артистизма в аэробной гимнастике. *Наука Красноярья*. 2015. № 1. С. 40–52.

43. Сосіна В.Ю. Шляхи інтеграції хореографічного мистецтва та техніко-естетичних видів спорту. *Танцювальні студії : зб. наук. праць. / МОН*

України, Міністерство культури України, Київ : Вид. центр КНУКіМ, 2018. Вип. 1. С. 81–90.

44. Спорышев В.В., Гутник И. П., Прибутная М.А., Падалка Л.В., Цюкало Н.В. Эстетическая гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. Федерация эстетической гимнастики Украины. Киев, 2008. 48 с.

45. Степанова И .А., Огурцова У. М., Сайкина Е. Г., Лукунина Е. А., Пухов А.М. Стабилографические характеристики равновесий эстетической гимнастики как критерии сложных их освоения. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2017. № 1 (143). С. 194–199.

46. Терехина Р.Н, Винер И.А. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва: учеб. пособ. Москва: Спорт; 2018. 362 с.

47. Терехина Р.Н., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Винер-Усманова И.А. Анализ результатов чемпионата Европы по художественной гимнастике – 2016 в Холоне (Израиль) / *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2016. № 7 (137). С. 133–137

48. Фахриева И.А. Методика хореографической подготовки спортсменок занимающихся эстетической гимнастикой на этапе спортивной специализации: дисс. к. пед. н.: 13.00.04. / Московская государственная академия физической культуры. Москва, 2016. 179 с.

49. Худолей О.Н. Закономерности формирования двигательных навыков у юних гимнастов. *Наука в олимпийском спорте*, 2012. № 1. С. 36–46.

50. Худолій О., Карпенець Т., Іващенко О. Моделювання процесу навчання гімнастичним вправам на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 2015. Випуск 22. С. 141–147.

51. Худолій О.М., Єрмаков С.С. Закономірності процесу навчання юних гімнастів. *Теорія і практика фізичного виховання*, 2011. № 5. С. 3–18.

52. Шинкарук О, Топол А. Дослідження статодинамічної стійкості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця: ТОВ Планер; 2017. № 3. С. 94–100.
53. Шинкарук О.А, Сиваш И.С. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях: монография Киев: Олимпийская лит.; 2016. 120 с.
54. Шмадченко В.А. Особенности соревновательных композиций в эстетической гимнастике [Электронный ресурс] :Режим доступа: /<http://festival.1september.ru>
55. Deyneko A. Krasova, I. Improvement of special physical training of athletes 9–10 years old engaged in rhythmic gymnastics. *Slobozhanskyi Herald of science and sport*, 2018, №. 2 (64), pp. 26–29.
56. Fahrieva I.A. Metodika horeograficheskoy podgotovki sportsmenok zanimayushchihsya ehsteticheskoy gimnastikoj na ehtape sportivnoj specializacii: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Moskovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury. Moskva, 2016. 179 s.
57. Fiscalov V.D. Sport i sistema podgotovki sportsmenov [Sport and the system of training athletes]. Moscow, Soviet sport, 2010, 392 p.
58. Frank W. Dick O. B. E.Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science, Edition 6. Bloomsbury Publishing, 2014. 432 p.
59. Gamalii V, Potop V, Lytvynenko Y, Shevchuk O. Practical use of biomechanical principles of movement organization in the analysis of human motor action. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18(2). P. 874– 877.
60. International Federation of Aesthetic Group Gymnastics : веб-сайт URL: <http://www.ifagg.com/> Sadowski J. Przygotowanie techniczne – technika sportowa. Warszawa: AWF; Biała Podlaska: AWFIS. 2015. Tom 2. s. 193–217.

61. Karpenko L. A., ZHigareva S. A., SHashkina O. V. Analiz rezul'tatov chempionatov mira po ehsteticheskoj gimnastiki – 2016 v Brno (CHekhiya). Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. Sankt-Peterburg, 2017. № 2 (144). S. 94–97.

62. Karpenko L.A., Rumba O.G. Teoriya i metodika fizicheskoy podgotovki v hudozhestvennoj i ehsteticheskoj gimnastike: uchebnoe posobie Moskva: *Sovetskij sport*, 2014. 264 p.

63. Karpenko L.A., Savel'eva L.A., Rumba O.G. Kompozicionnaya podgotovka v tekhniko-ehsteticheskikh vidah sporta. Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski». 2009. № 3 (55). S. 55–61.

64. Karpenko L.A., ZHigareva S.A. Specifika, klassifikaciya i model'nye harakteristiki akrobaticeskikh podderzhek v ehsteticheskoj gimnastike. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. Sankt-Peterburg, 2016. № 6 (136). S. 77–80.

65. Klyuchinskaya T.N. Silovaya podgotovka vysokokvalificirovannykh sportsmenok v ehsteticheskoj gimnastike s primeneniem lokal'nyh otyagoshchenij: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Nacional'nyj gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya im. P.F. Lesgafta. Sankt-Peterburg, 2012. 235 p.

66. Kozhanova O., Gavrilova N. & Tsykoza E. Features of the tactical training of gymnasts performing in group exercises, *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2019, T. 7, No. 5 (73), pp. 43–47.

67. Kozhanova O.S. Nesterova, T.V., Hnutova, N.P. & Hnutov, Ye.I. Using a Methodological Approach in the Selection of Female Athletes in Team Rhythmic Gymnastics Team Exercises with a Considering Factor, *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, (2015), №. 4, pp. 27–32.

68. Lenyshyn V.A. Relationship between indicators of special physical and technical fitness of female athletes of the national . teams of Ukraine and Lviv region in the group exercises of rhythmic gymnastics, *Fizychna aktyvnist, zdorov'ia i sport*, 2016, No. 2, pp. 26–33.

69. Lenyshyn V.A. Udoskonalennia spetsialnoi pidhotovky u hrupovykh vpravakh khudozhnoi himnastyky na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu [Improving Special Training in Rhythmic Gymnastics Group Exercises in the Specialized Basic Training Phase: PhDthesis abstract], Lviv. derzh. un-t fiz. kultury, Lviv, 2016, 20 p.

70. Mullagildina A., An influence of sensorimotor coordination at the technical preparedness of young athletes in rhythmic gymnastics, *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2017. No. 2 (58), pp. 44–47.

71. Pirozhkova E.A. Integral'nyj pokazatel' special'noj vynoslivosti v gimnasticheskikh vidah. *Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski»*. Sankt–Peterburg, 2011. № 3. S. 158–161.

72. Potop V Boloban V., Triboi V., Goraschenco A. Correlative analysis of the biomechanical characteristics and performances achieved by junior gymnasts in balance beam events. *Discobolul Physical Education, Sport and Kinetotherapy, Journal Vol. 13, N 2(48) 2017. P. 30–35.*

73. Rumyanceva A.S. Sover shen stvovanie ocenki vzaimosvyazi artistizma s tekhnicheskim ispolneniem ehlementov «trudnosti tela» u gimnastok mladshih razryadov v gruppovykh uprazhneniyah ehsteticheskoy gimnastiki. Sankt–Peterburg, 2016. 42 p.

74. Shepelenko T.V., Kozina, Zh.L., Cieślicka, M., Prusik, K., Muszkieta, R., Sobko, I.N., Ryepko, O.A., Bazilyuk, T.A., Osiptsov, A.V. Kostiukevych, V.M. Factorial structure of aerobics athletes' fitness, *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2017, №. 21(6), pp. 291–300.

75. Sosina Valentina. Modern Trends of Development of Esthetic Kinds of Sport as an Example of Synthesis of Sport and Art / 6-th International Conference on Science Culture and Sport “Using sports, culture, and social studies as mean store discover lostvalues”. 25-27 April 2018. Lviv, 2018. P. 293

76. Sosina V. Lenyshyn, V. Analysis of the traditional technique of special physical training of female athletes in group exercises .of rhythmic gymnastics (by the



results of the survey of the strongest gymnasts in the world, *Molodyi vchenyi*, 2014, No. 7 (10), pp. 191–193.

77. Syvash I.S. Formuvannia spetsializatsii yunykhn sportsmenok na etapakh pochatkovoï y poperednoi bazovoï pidhotovky (na materiali hrupovykh vprav khudozhnoi himnastyky): avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu [Formation of specialization of young female athletes at the stages of initial and preliminary basic training (on the material of group exercises of rhythmic gymnastics): PhDthesis abstract], Kyiv, (2013), 20 p.

78. Tikhonova I.V., Zhigailova L.V., Barcho O.F. Acrobatic support in aesthetic gymnastics and features of their performance in competitive composition. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation]. Chelyabinsk, 2020, vol. 5, №. 1, pp. 75–78.

79. Topol H.A. *Kompleksna otsinka pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmenok u khudozhnii himnastytsi* [Comprehensive assessment of preparedness of skilled female athletes in rhythmic gymnastics:], Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy, Kyiv, 2017, 24 p.

80. Vishnyakova S.V. Osobennosti sorevnovatel'nykh kompozitsij v tekhniko-ehsteticheskikh vidakh sporta (na primere ehsteticheskoy gimnastiki): uchebnoe posobie. Volgograd: VGAFK, 2012. 132 p

81. Vishnyakova S.V., Lalaeva E.Y., Andreenko T.A. Izuchenie struktury kompozitsii v ehsteticheskoy gimnastike. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. 2017. № 1. S. 79–81.

82. Zhigailova L.V., Perekhozheva A.S. Requirements for composing competitive exercises in aesthetic gymnastics. *Fizicheskaya kul'tura i sport. Olimpijskoe obrazovanie: Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Physical Culture and Sport. Olympic Education: Materials of the International Scientific and Practical Conference], 2019, pp. 53–55.

## АНОТАЦІЯ

**Пилипенко Г.О.** Методика вдосконалення хореографічного компоненту змагальних композицій в естетичній гімнастиці // Сумський державний університет, 2020. 90 с.

Розроблена та науково обґрунтована методика вдосконалення хореографічного компоненту змагальних композицій в естетичній гімнастиці на основі застосування засобів сучасної хореографії, а саме теп-дансу. Набули подальшого розвитку наукові дані про позитивний вплив засобів сучасної хореографії на рівень хореографічного компоненту рухової діяльності гімнасток. Доповнено дані, стосовно засобів сучасної хореографії на рівень виконавчої майстерності спортсменок, які замагаються естетичною гімнастикою. Розроблену методику рекомендовано застосовувати у навчально-тренувальному процесі ДЮСШ які спеціалізуються на естетичній гімнастиці, а також в складно-координаційних видах спорту.

**Ключові слова:** методика, естетична гімнастика, хореографічний компонент, змагальні композиції.

## АННОТАЦИЯ

**Пилипенко А.А.** Методика совершенствования хореографического компонента соревновательных композиций в эстетической гимнастике // Сумской государственной университет, 2020. 90 с.

Разработана и научно обоснована методика совершенствования хореографического компонента соревновательных композиций в эстетической гимнастике на основе применения средств современной хореографии, а именно теп-данса. Приобрели дальнейшее развитие научные данные о положительном влиянии средств современной хореографии на уровень хореографического компонента двигательной деятельности гимнасток. Дополнены данные, относительно средств современной хореографии на уровень исполнительского мастерства спортсменок, которые занимаются эстетической гимнастикой. Разработанная методика рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ специализирующихся на эстетической гимнастике, а также в сложно-координационных видах спорта.

**Ключевые слова:** методика, эстетическая гимнастика, хореографический компонент, соревновательные композиции.

## ANNOTATION

**Pilipenko A.A.** Methods of improving the choreographic component of competitive compositions in aesthetic gymnastics // Sumy State University, 2020.90 p.

The methodology for improving the choreographic component of competitive compositions in aesthetic gymnastics has been developed and scientifically substantiated on the basis of the use of modern choreography means, namely tep-dance. The scientific data on the positive influence of the means of modern choreography on

the level of the choreographic component of the motor activity of female gymnasts have acquired further development. The data on the means of modern choreography on the level of performing skills of athletes who are engaged in aesthetic gymnastics are supplemented. The developed methodology is recommended for use in the educational and training process of CYSS specializing in aesthetic gymnastics, as well as in complex coordination sports.

**Key words:** methodology, aesthetic gymnastics, choreographic component, competitive compositions.