

## ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕТОДІВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ВИРАЗНОСТІ НА ЇЇ ПОКАЗНИКИ У СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Надія ТОПІЛЬСЬКА

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Постановка проблеми.** Для художньої гімнастики, як і для видів спорту, у яких змагальні програми представлені у виді музично-рухових комбінацій вправ є провідною майстерність тренера при побудові композиції, яка повинна проявлятися у вмінні організувати окремі елементи, техніку предмета та артистичне амплу спортсменки в єдине ціле. Внесення об'єктивних критеріїв в оцінку композиції, визначення змісту понять "виразність", "музикальність" є передумовою для цілеспрямованої роботи тренерів по вдосконаленню у гімнасток необхідних якостей, властивих виконавцям високого класу.

У процесі аналізу сучасного стану питання по проблемі вдосконалення артистичної цінності композицій, була встановлена відсутність системних досліджень, при загальному визначенні фахівцями її високого значення для теоретичної практики художньої гімнастики. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Досягнення в художній гімнастиці пов'язані із суб'єктивними оцінками і багато в чому визначається естетичним враженням суддів і глядачів. Тому поняття "виконавча майстерність" розглядається як комплексне сполучення технічних, фізичних, естетических і музично-виразних компонентів [4].

Фахівці серед найважливіших показників змагальної діяльності виділяють композиційні особливості вправ (оригінальність, складність, досконалість композиції) і компоненти виконавчої майстерності (стабільність, техніка, виразність, музикальність, хореографічна і фізична підготовленість) [1, 5, 6]. Тому при оцінці виразності виконання композицій повинно бути враховано повний обсяг засобів, які використовують у художній гімнастиці. Цими засобами можуть бути гармонійні форми пози, пластична виразність, міміка, динаміка, темп, і ритм руху, а також характерна техніка і динаміка рухів предметами [3, 7].

Виступи гімнасток оцінюються трьома оцінками одна з яких відбиває оцінку композицію, розмаїття форм рухів і їх відповідність обраній музичній композиції. Разом з тим, при рівному технічному рівні гімнасток віддається перевага тій з них, яка показала більш оригінальну, складну і насичену ризикованими елементами композицію [4, 7].

Отже творчість вважається обов'язковим елементом створення змагальної програми, без якого художня гімнастика буде шаблонною [2]. Відзначено, що композиції необхідна новизна, що виступає як загальний закон творчості. Новизна, оригінальність – важлива якість композиції перспективних комбінацій [6, 8]. Вони можуть бути, досягнуті в результаті використання і не дуже складних, але нових елементів, особливо з'єднань і переходів. У зв'язку з цим для вибору виконавчої амплу гімнасток доцільно враховувати їхні індивідуальні особливості.

**Мета дослідження** – полягає у визначенні впливу спеціальних методів розвитку емоційної виразності на її показники у спортсменок.



**Методи дослідження.** Дослідження ґрунтуються на аналізі спеціальної літератури, констатуємому експерименті, та методах математичної статистики.

**Матеріали дослідження.** В ході досліджень визначено, що тренери різних шкіл по різному приділяють увагу розвитку експресивних якостей [9].

Проведене нами дослідження опитування тренерів було спрямоване на визначення ролі експресії у досягненні високих спортивних результатів у художній гімнастиці; виявлення найбільш значимих, на думку фахівців, її проявів. Було також поставлене питання про те, чи може експресія, на їхній погляд, бути набутою у тренувальному процесі, чи це – винятково особистісний фактор.

Таким чином, узагальнюючи результати опитування тренерів, ми з'ясували, що більшість з фахівців, що прийняли участь у дослідженні, вважає експресію особистісним фактором. У той же час, на думку деяких фахівців, експресивність може бути розвита в тренувальному процесі. Цим підтверджується та не значна увага, що тренери приділяють роботі по вдосконалюванню експресивності. При цьому 51 % опитаних працюють над вдосконалюванням виразності спортсменок тільки на етапі початкової підготовки. Частина тренерів (35 %) приділяє спеціальну увагу експресивності на всіх етапах спортивного вдосконалювання. Ще 10 % опитаних (переважно ті з них, хто не вважає виразність важливим критерієм досягнення високого спортивного результату, а також ті, хто практично не використовує спеціальних методів вдосконалювання виразності) приділяють увагу експресивності, виразності тільки починаючи з етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. І тільки 5 % фахівців абсолютно не використовує спеціальних методів вдосконалювання виразності у тренувальному процесі.

Аналіз того, що, на думку фахівців, найбільше яскраво передає експресію, показує, що більшість з них не виділяє один показник: 62 % опитаних відповіли, що і руху тулуба, і рук, і голови і міміка важливі для оптимального вираження емоцій, та вказували на необхідність гармонічного узгодження зазначених елементів.

Для з'ясування ролі спеціальних методів тренування на експресивну поведінку гімнасток нами був зроблений поділ загальної групи спортсменок яка складала 140 спортсменок різної кваліфікації (МС – 28, КМС – 67, розряд – 45) у віці від 9 до 16 років на підставі того, чи вважає тренер виразність виступу гімнастки одним з основних критеріїв досягнення високого спортивного результату і чи застосовує він спеціальні методи розвитку експресивності у тренувальному процесі. У такий спосіб ми одержали дві підгрупи – у першу, чисельно більш представлену ( $n = 106$ ), увійшли гімнастки, чиї тренери вважають виразність виступу гімнастки одним з основних критеріїв досягнення високого спортивного результату і застосовують спеціальні методи розвитку експресивності у тренувальному процесі. Другу підгрупу ( $n = 34$ ) склали, відповідно, спортсменки, тренери яких не приділяють спеціальну увагу розвитку експресивності, тому що не вважають її одним з визначальних факторів досягнення високого спортивного результату в художній гімнастиці. За віком спортсменки, що увійшли в різні підгрупи, значимо не розрізнялися: середній вік ( $Mx \pm m$ ) гімнасток 1-й підгрупи склав  $12,6 \pm 0,2$  роки, гімнасток 2-й підгрупи –  $12,4 \pm 0,4$  роки.

Для виділених підгруп були визначені середні дані по методиках, що використовувалися при визначенні детермінант експресивної поведінки спортсменок [9], і показники виділених підгруп порівнювалися між собою, а також з даними загальної групи (табл.1, табл.2).



Таблиця 1

## Показники емоційної експресії

Групи спортсменок	Показники методик з емоційної експресії										
	Mx ± m, бали										
	Методика з емоційної експресії				Методика "емоційний інтелект"					Тест FMS (сума балів)	
Рухова активність	Зайві рухи	Міміка	Недиф. по каналам експресія	Емоційна поінформованість	Керування своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнання емоцій ін. людей			
Загальна група n = 140	5,6 ± 0,3	4,6 ± 0,4	7,8 ± 0,3	8,8 ± 0,4	8,3 ± 0,5	3,3 ± 0,6	8,7 ± 0,5	8,8 ± 0,4	7,0 ± 0,5	5,2 ± 0,1	
Підгрупи:											
1	Підгрупа гімнасток, тренери яких розвивають експресивність n = 106	5,6 ± 0,3	4,6 ± 0,4	7,8 ± 0,4	8,4 ± 0,4	8,6 ± 0,5	4,1 ± 0,6	8,7 ± 0,6	8,9 ± 0,5	7,3 ± 0,6	5,26 ± 0,1
2	Підгрупа гімнасток, тренери яких не розвивають експресивність n = 34	5,6 ± 0,6	4,8 ± 0,7	7,5 ± 0,6	10,0 ± 0,8	9,1 ± 1,0	1,8 ± 1,2	9,1 ± 1,1	8,0 ± 1,0	6,5 ± 1,0	4,8 ± 0,2



Таблиця 2

## Показники індивідуальних особливостей спортсменок

Групи спортсменок	Показники індивідуальних особливостей спортсменок $Mx \pm m$ , бали													
	Методика ОСТ								Самооцінка структури темпераменту					Вік
	Предметна ергичність	Соц. ергичність	Пластичність	Соціальна пластичність	Темп і швидкість	Соціальний темп	Емоційність	Соціальна емоційність	Екстраверсія	Ригідність	Емоційна збудливість	Темп реакцій	Активність	
Загальна група n = 140	5,2 ± 0,2	6,6 ± 0,2	6,2 ± 0,2	5,46 ± 0,2	6,4 ± 0,3	6,6 ± 0,2	5,6 ± 0,2	5,6 ± 0,2	16,6 ± 0,4	10,5 ± 0,4	9,3 ± 0,4	13,8 ± 0,4	16,8 ± 0,5	12,5 ± 0,18
Підгрупи:														
Підгрупа гімнасток, тренери яких розвивають експресивність n = 106	5,5 ± 0,2	6,8 ± 0,3	6,4 ± 0,3	5,7 ± 0,2	6,5 ± 0,3	6,9 ± 0,3	5,8 ± 0,3	5,8 ± 0,3	17,0 ± 0,5	10,5 ± 0,5	9,2 ± 0,4	14,0 ± 0,4	16,8 ± 0,6	12,6 ± 0,2
Підгрупа гімнасток, тренери яких не розвивають експресивність n = 34	4,1 ± 0,3	6,0 ± 0,4	5,5 ± 0,5	4,7 ± 0,3	6,2 ± 0,4	5,5 ± 0,4	4,9 ± 0,5	5,2 ± 0,4	15,5 ± 0,8	10,6 ± 0,9	8,9 ± 0,8	13,5 ± 0,8	17,9 ± 1,1	12,4 ± 0,4



Порівняння підгруп між собою по показниках, що характеризують емоційну експресію, показує, що, хоча підгрупи не розрізняються за віком, між ними були виявлені значимі розходження. У спортсменок, чиї тренери приділяють увагу розвитку експресивності здатності до керування своїми емоціями вірогідно ( $p \leq 0,1$ ) вище, середній рівень ( $Mx \pm m$ ) у цій групі складає  $4,1 \pm 0,6$  бали, у той час як у їхніх однолітків, що не займаються розвитком експресивності він дорівнює  $1,8 \pm 1,2$  бали. Також спортсменки першої підгрупи мають вірогідно ( $p \leq 0,1$ ) більш високі показники в здатності впізнання емоцій людини по його міміці ( $5,3 \pm 0,1$  бали і  $4,8 \pm 0,2$  бали відповідно).

Порівняння виділених підгруп, як із загальною групою, так і між собою було також зроблене і по показниках, що характеризує їхні індивідуальні особливості, при цьому також був виявлено ряд розходжень.

Так, спортсменки першої підгрупи мали більш високі показники у відношенні таких значимих для експресивності властивостей темпераменту, як предметна ергичність ( $p \leq 0,01$ ), і емоційність ( $p \leq 0,1$ ), а також таких менш, але все-таки важливих властивостей, як соціальна пластичність ( $p \leq 0,05$ ), соціальний темп ( $p \leq 0,01$ ) і екстраверсія ( $p \leq 0,1$ ).

У порівнянні спортсменок першої підгрупи з даними загальної групи не було виявлено достовірних розходжень. Що ж стосується другої підгрупи, то її показники були вірогідно нижче у відношенні предметної ергичності ( $p \leq 0,01$ ), соціальної пластичності ( $p \leq 0,1$ ) і соціального темпу ( $p \leq 0,01$ ).

Таким чином, ряд показників, що характеризують експресивну поведінку у спортсменок, чиї тренери не приділяють розвитку експресивності вірогідно нижче. У той час спортсменок цієї підгрупи вірогідно нижче ряд показників, що відображають детермінанти експресивної поведінки. Важливо, що, аналізуючи підгрупи, отримані при використанні критерію спортивної майстерності, подібних розходжень виявлено не було.

Для додаткового аналізу нами був визначений відсоток спортсменок МС, КМС 1-го р. у виділених підгрупах. Для підгрупи гімнасток, чиї тренери розвивають експресивність було отримано більш високий відсоток МС і спортсменок 1-го р. Аналіз же процентного співвідношення спортсменок, чиї тренери розвивають експресивність і не розвивають в підгрупах МС, КМС і 1-го р. показує, що в підгрупі МС відсоток гімнасток, чиї тренери розвивають виразність вище.

### Висновки

Було встановлено, що більшість фахівців вважають експресію особистісним фактором, але використовують спеціальні методи розвитку виразності у своїх вихованок на різних етапах спортивного вдосконалення.

Основою експресії композиції складають рухи тулуба, рук, голови, міміка. Гармонічне поєднання всіх компонентів є важливим для оптимального вираження емоцій.

Ряд показників, що характеризують експресивну поведінку, у спортсменок, чиї тренери не приділяють увагу розвитку експресивності вірогідно нижче ніж у спортсменок які вдосконалюють свою виразність. У той час спортсменок цієї підгрупи вірогідно нижче ряд показників, що відображають детермінанти експресивної поведінки.



Отримані розходження в процентних співвідношеннях не дозволяють говорити про закономірність, можливо, частково, у силу того, що число спортсменок, над виразністю яких не працюють, незначне, а, можливо, у силу того, що, нерідко спортсменки в процесі багаторічного спортивного вдосконалювання працюють з різними педагогами, що трохи скрадає вплив тренера, що працює зі спортсменкою на момент дослідження.

Однак, можна говорити про тенденції, підтвердження існування якої, чи, навпаки, її спростування, може стати одним з напрямків подальших досліджень.

### Література

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике // Методические рекомендации. – М.: ВНИИФК, 1989. – 17 с.
2. Бабушкин Е.Д. Структура творческой деятельности тренера // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №9. – С. 62-63.
3. Ветошкина Э.В., Качинский А.Н. Вопросы педагогического и медико-психологического обеспечения учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы междунар. научно-практической конференции. – Минск, 2001. – С. 150-151.
4. Винер И.А. К вопросу об экспертной оценке исполнительского мастерства в художественной гимнастике // Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л.П. Орлова. – Санкт-Петербург, 2001. – С. 102-104.
5. Журенко И.А. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике, как одно из основных средств подготовки гимнасток // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: 36. наукових робіт. – Харьков, 1997 – С. 184-186.
6. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных композиций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике // Методические рекомендации. – СПГАФК им. П.Ф. Лесгафта, – 1994. – 30 с.
7. Приставкина М.В., Ганюшкин А.Д. Манера исполнения в художественной гимнастике как компонент индивидуального стиля деятельности // Проявление индивидуальных особенностей личности в спорте. – Смоленск, 1979. – С. 3-17.
8. Творческая активность — важный фактор спортивной подготовки в художественной гимнастике. — “Теория и практика физической культуры”, 1977, № 6.
9. Топільська Н.М. Взаємодія структури темпераменту та експресивної поведінки спортсменок в художній гімнастиці. Молода спортивна наука України. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005.- Т. 3, вип. 9. С. 363-367.



---

## ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕТОДІВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ВИРАЗНОСТІ НА ЇЇ ПОКАЗНИКИ У СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕВІЙ ГІМНАСТИЦІ

Надія ТОПІЛЬСЬКА

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Анотація.** Розглядається вплив методів розвитку експресивних якостей, які застосовують на різних етапах тренувального процесу. Розкрито взаємозв'язок властивостей темпераменту, виразності спортсменок та методів її розвитку.

**Ключові слова:** методи розвитку виразності, експресивні якості, властивості темпераменту, тренувальний процес.

---

## ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ НА ЕЕ ПОКАЗАТЕЛИ В СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Надежда ТОПИЛЬСКАЯ

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

**Аннотация.** Рассматривается влияние применяемых методов развития экспрессивных качеств на разных этапах тренировочного процесса. Раскрывается взаимосвязь различных свойств темперамента, выразительности спортсменок, и методов ее развития.

**Ключевые слова:** методы развития выразительности, экспрессивные свойства темперамента, тренировочный процесс.

---

## INFLUENCE OF SPECIAL METHODS OF DEVELOPMENT OF EMOTIONAL EXPRESSIVENESS ON ITS PARAMETERS OF ART GYMNASTICS

Nadia TOPILSKAYA

*National University of Physical Education and Sports of Ukraine*

**Abstract.** The influence of used methods of development expressiveness of qualities at different training of stages process is considered. The interrelation of various properties of temperament, expressiveness the sportswomen, and methods of its development are presented.

**Key words:** methods of development of expressiveness, expressiveness of quality, properties of temperament, training process.

---