

Соболева Елизавета Александровна

Формирование артистизма в художественной гимнастике для создания
двигательного образа под музыку

5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

АВТОРЕФЕРАТ

Диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Работа выполнена на кафедре теории и методики гимнастики федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Научный руководитель: **МЕДВЕДЕВА Елена Николаевна**

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики гимнастики федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Официальные оппоненты: **ПИЛЮК Николай Николаевич**

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

ЛАЛАЕВА Елена Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Ведущая организация: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Защита состоится 15 сентября 2025 года в 14.00 на заседании совета по защите диссертации на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук 33.2.018.19, созданного на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена» по адресу: 191186, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48, корпус 11, ауд. 64, зал диссертационных советов. С диссертацией можно ознакомиться в фундаментальной библиотеке федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена» и на сайте https://disser.herzen.spb.ru/Preview/Karta/karta_000001131.html

Автореферат разослан « _____ » _____ 20 ____ года

Ученый секретарь
диссертационного совета

Галина Владимировна Скорохатова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Художественная гимнастика – олимпийский технико-эстетический вид спорта, демонстрирующий возможности человека в интеграции технического и артистического мастерства при создании двигательного образа в соревновательных композициях под музыку. Тенденцией развития данного вида спорта является стремление к созданию узнаваемого, высокохудожественного образа средствами двигательной выразительности различной координационной сложности в сочетании с приемами передачи чувств и эмоций, отраженных в музыкальном произведении. Оптимальное соотношение применяемых средств определяет не только конкурентоспособность спортсменок, но и зрелищность, эффект эстетического воздействия, обеспечивающие популярность вида спорта. При этом, потенциалом создания двигательного образа и резервом достижения высоких спортивных результатов являются высокоразвитые способности гимнасток, обеспечивающие не только техничное, но и артистичное исполнение соревновательных программ. Однако, сложность и многогранность решения задач формирования артистизма спортсменок, имеющих отсроченный тренировочный эффект, в сочетании с существующим приоритетом в освоении сложных элементов приводит к разбалансированности применяемых средств и низкой результативности создания двигательного образа в соревновательных программах. В связи с этим, актуальность данного исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных путей формирования артистизма в художественной гимнастике для создания двигательного образа под музыку.

Степень научной разработанности проблемы исследования. С повышением технической сложности соревновательных композиций в гимнастических дисциплинах в научных исследованиях актуализировалась проблема формирования артистизма, как необходимого эстетического компонента мастерства спортсменок, обеспечивающего гармонизацию создаваемого под музыку двигательного образа. В целом, вопросом выявления эстетических компонентов мастерства гимнасток и разработкой их классификации занимались такие авторы как Плеханова М.Э., Винер И.А., Турищева Л. И. и др. Однако, не детализировались пути их эффективного формирования в аспекте восприятия музыки.

Особенностям восприятия музыки и музыкального сопровождения движений были посвящены работы Зыряновой С. М., Тихомировой Н. Ф., Назаровой К. А., Адровой Н. А. с соавторами и др., но в них не обнаружено ранжирование музыкальных произведений по сложности.

Психологические особенности двигательной деятельности спортсменок, в том числе, в художественной гимнастике, рассматривали в своих научных работах Ильин Е. П. и Фукин А.И., Беклемишева Е. В., Руденко Л. К., Чарыкова И. А. и др. При этом, не давалась объективная оценка психофизиологического состояния гимнасток при создании двигательного образа под музыку.

Формированию артистизма в технико-эстетических видах спорта и обоснованию направленности применяемых средств посвящены работы Карпенко Л. А., Борисенко С. И., Каравацкой Н. А., Плешкань А. В., Винер И. А., Адровой Е. В. и Фоминой Н.А., Лалаевой Е. Ю., Борисенковой Е. С., Нижельского В. И., Найн А. Я. и др. Однако,

результатов исследований по проблеме формирования артистизма гимнасток с учетом факторов успешности создания двигательного образа под музыку не обнаружено.

Таким образом, проблемная ситуация диссертационной работы выражается в следующих **противоречиях**:

- при наличии повышающихся требований к артистическому компоненту исполнительского мастерства в художественной гимнастике приоритет технической сложности соревновательных композиций приводит к унификации средств выразительности, снижающей возможности создания двигательного образа под музыку;

- направленность на демонстрацию артистизма гимнастками предполагает согласование движений с музыкой, но отсутствие у них достаточного эмоционального опыта восприятия разнообразной по характеру музыки не позволяет отразить ее содержательное наполнение средствами двигательной выразительности в художественном образе;

- сложность создания спортсменками высокохудожественного двигательного образа в соревновательных композициях под музыку требует системного подхода к формированию артистизма, но при этом отсутствуют научно-обоснованные методики, учитывающие объективные факторы успешности реализации данного процесса в художественной гимнастике.

Исходя из противоречий, **проблема исследования** заключается в отсутствии методики формирования артистизма гимнасток на основе факторов успешности создания двигательного образа под музыку, обеспечивающей его направленное и эффективное развитие. Необходимость разрешения противоречий обуславливает **актуальность** данного научного исследования.

Объект исследования – процесс формирования артистизма у спортсменок художественной гимнастики.

Предмет исследования – методика формирования артистизма у спортсменок художественной гимнастики, обеспечивающая успешность создания двигательного образа под музыку.

Цель исследования: научно обосновать содержание методики формирования артистизма у спортсменок художественной гимнастики на основе учета факторов успешности создания двигательного образа под музыку.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что повышение качества, создаваемого спортсменками двигательного образа под музыку, и результативности выполнения соревновательных программ в художественной гимнастике может быть достигнуто применением методики формирования артистизма, учитывающей:

- тенденции в проявлении артистизма в соревновательных композициях художественной гимнастики;

- возрастные психофизиологические особенности восприятия, воображения, и двигательного представления музыкальных образов гимнастками;

- факторы сложности согласования движений с музыкой;

- интегральность проявления психофизических качеств и способностей спортсменок при создании двигательных образов под музыку.

Задачи исследования:

1. Определить современные тенденции проявления артистизма спортсменок в соревновательных композициях художественной гимнастики как критерия их исполнительского мастерства.

2. Выявить факторы успешности создания двигательного образа под музыку на основе учета влияния психофизиологических особенностей восприятия и представления музыкально-двигательного образа на артистизм спортсменок художественной гимнастики.

3. Конкретизировать содержание процесса формирования артистизма в художественной гимнастике и спроектировать методику, обеспечивающую успешность создания спортсменками двигательных образов под музыку.

4. Проверить эффективность экспериментальной методики формирования артистизма в художественной гимнастике в процессе создания спортсменками двигательных образов под музыку и в соревновательной деятельности.

Научная новизна результатов исследования заключается в том, что впервые:

- выявлены тенденции проявления и оценки артистизма в соревновательных композициях художественной гимнастики, определяющие пути формирования исполнительского мастерства под музыку в художественной гимнастике;

- получены объективные показатели энцефалографии, характеризующие психофизиологический потенциал к проявлению двигательной выразительности высококвалифицированными спортсменками и подтверждающие необходимость его формирования в системе многолетней подготовки в художественной гимнастике;

- на основе технологии виброизображения раскрыты информативные характеристики психодинамики тонической активности лицевых мышц, отражающие эмоциональное и психофизиологическое состояние высококвалифицированных спортсменок художественной гимнастики при прослушивании музыки и доказана возможность применения данной технологии для объективной оценки эмоционального отклика спортсменок на музыкальный образ;

- показано влияние психофизиологического состояния спортсменок на проявление артистизма в соревновательных композициях художественной гимнастики;

- определены объективные показатели эффективности согласования движений с музыкальным ритмом при решении моторной задачи в художественной гимнастике;

- разработана шкала ранжирования структура музыкальных произведений по сложности восприятия, что позволило упростить подбор музыкальных сопровождений, отвечающих уровню артистизма гимнасток, а также подбирать средства формирования музыкальности и артистизма гимнасток;

- определена направленность процесса формирования артистизма на основе учета психофизиологических факторов успешности демонстрации гимнастками двигательного образа под музыку;

- спроектирована методика формирования артистизма спортсменок в художественной гимнастике для создания двигательного образа под музыку.

Теоретическая значимость исследования обоснована тем, что теория и методика художественной гимнастики дополнена новыми данными о:

- тенденциях проявления артистизма спортсменок в соревновательных композициях художественной гимнастики;
- тенденциях применения музыкальных произведений для соревновательных композиций, являющихся предпосылкой для создания художественного двигательного образа;
- количественных показателях соотношения элементов «технической трудности» и выразительности в современных соревновательных композициях художественной гимнастики;
- наиболее применяемых средствах двигательной выразительности в соревновательных композициях художественной гимнастики;
- приемах совершенствования артистического компонента исполнительского мастерства в практике подготовки спортсменок художественной гимнастики;
- психофизиологических факторах, предопределяющих соответствие создаваемого спортсменками двигательного образа музыкальному сопровождению соревновательных композиций художественной гимнастики;
- сложности воспроизведения структур музыкальных произведений, позволивших определить последовательность применения музыкальных сопровождений соревновательных композиций, отвечающих уровню артистизма гимнасток, а также средств формирования артистизма, как компонента их исполнительского мастерства;
- последовательности этапов формирования артистизма спортсменок на основе факторов успешности согласования двигательного образа под музыку;
- критериях и способах оперативного контроля потенциала выразительности спортсменок художественной гимнастики в процессе формирования артистизма на основе согласования двигательного образа под музыку.

Практическая значимость работы заключается в разработке методики формирования артистизма спортсменок художественной гимнастики на основе учета факторов успешности создания двигательного образа под музыку, а также:

- в ранжировании музыкальных произведений по сложности восприятия, которое позволяет осуществлять подбор музыкального сопровождения с учетом дидактического принципа доступности, а также определять средства последовательного формирования артистизма гимнасток;
- в проектировании содержания процесса формирования артистизма, как компонента исполнительского мастерства спортсменок, в тренировочном макроцикле;
- в подборе наиболее информативных методов мониторинга и объективной оценки артистизма гимнастки, включая инновационные подходы (технология виброизображения; электроэнцефалография; аппаратно-программный комплекс «Сигвет-Команда»);
- в проектировании разновидностей занятий для формирования артистизма гимнасток, включающих прослушивание музыки с комментариями, либретто, прослушивание музыки с последующими заданиями на ассоциативное мышление, беседы, лекции, освоение элементов выразительности и описанием двигательных образов;

- в разработке ориентиров формирования артистизма гимнасток для создания двигательного образа под музыку: структурной модели артистизма спортсменки; модели соотношения элементов соревновательной композиции, обеспечивающего демонстрацию артистизма; моделей подготовки и артистической подготовленности спортсменок;

- в подборе инструментария для диагностики подготовленности и готовности к проявлению артистизма, а также оценки его демонстрации спортсменками художественной гимнастики;

- в разработке системы двигательных заданий для формирования артистизма, включающей в себя: беседы, прослушивание музыки с комментариями и либретто, упражнения на ассоциативное мышление под музыку, выполнение технических элементов в сочетании с элементами выразительности;

- в определении путей повышения артистизма с учетом прогрессирующей сложности технических элементов в соревновательных композициях художественной гимнастики.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- основополагающие работы по методологии системного подхода Берталанфи Л., Садовского В.М., Пономарева Н.И.;

- положения теории и методологии педагогических исследований Ашмарина Б. А., Скаткина М.Н., Яхонтова Е.Р.;

- концепции общей теории спорта и спортивной подготовки в гимнастике Курамшина Ю. Ф., Матвеева Л. П., Платонова В. Н., Николаева Ю. М., Гавердовского Ю. К., Винер И. А.;

- теоретические разработки в области физиологии и психофизиологии спортивной и творческой деятельности человека Бернштейна Н. А., Ильина Е.П., Беклемишева Е. В., Леер Е. И., Минкина В. А., Дмитриева Е. В.;

- основополагающие работы, раскрывающие подходы к формированию выразительности, артистизма и исполнительского мастерства в технико-эстетических видах двигательной деятельности Дельсарта Ф., Варшавской Р. А., Вербовой З. Д., Лалаевой Е. Ю., Турищевой Л. И., Борисенко С. И., Плешкань А. В., Карпенко Л. А., Медведевой Е. Н., Супрун А. А., Винер И. А.

Положения, выносимые на защиту:

1. Артистизм, как компонент исполнительского мастерства спортсменки художественной гимнастики, обеспечивается разнообразием средств двигательной выразительности в сочетании с осознанным восприятием музыки, позволяющим создавать художественный образ в соответствии с ее смысловым содержанием.

2. Объективными показателями предрасположенности к формированию и проявлению артистизма у спортсменок художественной гимнастики являются психофизиологические характеристики, демонстрирующие высокое эмоциональное вовлечение в прослушивание музыки и способность отражать ее образ в движениях, мимике и жестах:

- экстраверсия и невротизм, обуславливающие подвижность нервных процессов;

– биоэлектрическая активность мозга, информирующая о формировании зрительных образов при прослушивании музыки и об уровне эмоционального вовлечения в прослушивание;

– особенности психодинамики тонической активности лицевых мышц, отражающие эмоциональное и психофизиологическое состояние;

– эффективность согласования движений с музыкальным ритмом при решении моторной задачи.

3. Эффективность формирования артистизма у спортсменок художественной гимнастики достигается интеграцией в тренировочный процесс блоков упражнений, систематизированных в соответствии со сложностью и направленностью создания зрительных, логических и двигательных художественных образов под музыку.

Обоснованность и достоверность полученных результатов обеспечивается логикой построения основных положений диссертационного исследования на всех этапах исследования, использованием сертифицированного оборудования, комплексом корректных взаимодополняющих и информативных методов исследования, соответствующих проблеме, цели и задачам работы, четкой проверкой выдвинутой гипотезы и корректностью статистической и математической обработки данных экспериментальных исследований.

Информационной базой исследования послужили законодательные и нормативные документы, регламентирующие подготовку спортсменок в виде спорта «художественная гимнастика», материалы научных журналов и периодической печати, электронные научные издания, материалы научных семинаров и конференций, посвященные проблемам спортивной тренировки.

Отличие результатов, полученных автором лично от результатов, полученных другими исследователями, состоит в основных подходах к исследованию изучаемой проблемы и научной разработке методики формирования артистизма в художественной гимнастике на основе факторов успешности создания двигательного образа под музыку.

Апробация исследования и внедрения результатов. Результаты исследования апробированы и внедрены: в систему многолетней подготовки гимнасток СШ Центрального района г. Санкт-Петербург; в спортивную подготовку по художественной гимнастике в ЦСП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; в процесс профессиональной подготовки тренеров по художественной гимнастике ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», а также в процесс физического, эстетического и творческого развития детей РОО «Студия гимнастики и танца Анны Серовой».

Результаты исследований были представлены на семи авторитетных российских и международных научно-практических конференциях, отражены в 14 -ти научных публикациях, из которых пять в рецензируемых журналах по перечню ВАК.

Личный вклад соискателя заключается в обосновании научной проблемы, определении и формулировке темы диссертации, подборе основного методологического аппарата и комплекса методов исследования, самостоятельном проведении эмпирических исследований, формулировке теоретических и методических положений, проектировании экспериментальной методики и

организации ее апробации, в формулировке практических рекомендаций и выводов, внедрении результатов в практику, подготовке текста диссертации и автореферата.

Структура диссертации. Диссертация изложена на 239-ти страницах и состоит из введения, четырёх глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Работа содержит 32-е таблицы и 36-ть рисунков, 11-ть приложений. Список литературы включает 245-ть источников, в том числе, 16-ть зарубежных и шесть интернет-ресурсов.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность выбранной темы, определены объект, предмет, цель исследования, рабочая гипотеза, а также сформулированы задачи научного исследования. Раскрыта научная новизна, теоретическая и практическая значимость и теоретико-методологические основы диссертационного исследования. Сформулированы положения, выносимые на защиту, и отражены достоверность и обоснованность результатов исследования. Раскрыто личное участие соискателя в получении результатов, названы формы их апробации и структура диссертации.

Результаты теоретического анализа, выполненного в рамках **первой главы диссертации «Состояние проблемы формирования артистизма спортсменок в художественной гимнастике»**, свидетельствовали, что в спортивной науке неоднократно рассматривались вопросы двигательного образа и роли музыки в его создании, двигательной выразительности как компонента артистизма, подходов к формированию и оценке артистизма в технико-эстетических видах спорта. Однако предлагаемые авторами методики, чаще всего, были ориентированы на этап начальной подготовки без учета тенденций спорта высших достижений и объективных факторов успешности создания двигательного образа, а артистизм квалифицированных спортсменок рассматривался через призму виртуозного исполнения соревновательных композиций. Исходя из этого, было сделано заключение о неполной теоретической разработанности вопроса формирования артистизма гимнасток и отсутствии научно-обоснованного подхода к повышению качества создания двигательного образа под музыку.

Во второй главе диссертации «Методы и организация исследования» раскрыта технология решения задач, связанных с разработкой методики формирования артистизма в художественной гимнастике для создания двигательного образа под музыку. Применялся комплекс методов исследования: анализ специальной литературы и программных документов; педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью и тренировочным процессом; опрос тренеров, спортсменок и специалистов в области музыкального искусства; педагогическое и психологическое (методика Г. Айзека) тестирование; психофизиологическое и функциональное тестирование с применением электроэнцефалографии, технологии виброизображения VibriImage, аппаратно-программного комплекса «Сигвет-команда», пульсометрии; экспертная оценка; моделирование; проектирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В рамках **третьей главы «Теоретико-методологическая основа формирования артистизма спортсменок художественной гимнастики с учетом факторов успешности создания двигательного образа под музыку»** представлены

результаты педагогических наблюдений, опроса тренеров и спортсменок по художественной гимнастике, данные психологических, психофизиологических исследований, характеризующие факторы сложности проявления артистизма в соревновательных композициях.

Установлено, что наиболее популярной для сопровождения соревновательных композиций ($n=60$) является эстрадная (37,5%) и современная классическая музыка (43,75%). Малое разнообразие в использовании музыкальных жанров влечет за собой однообразие в использовании средств выразительности, применяемых в соревновательных композициях. Так в композициях с мячом и обручем чаще остальных используются акценты руками (31,6%) и взгляд (25,35%). Доля времени, затраченного на отдельные элементы выразительности, в современных композициях составляет лишь 16,7%, что свидетельствует о преимуществе программ 2000-х годов (доля - 23,2%). Можно было предположить, что снижение качества раскрытия художественного образа в композиции зависело от повышающейся технической сложности композиции. Но проанализировав эффективность применения средств выразительности в соревновательных композициях различных циклов (2004, 2016, 2022, 2024 гг), было установлено, что с повышением сложности соревновательных программ ($n=48$) значимость данного фактора повышалась ($r=-0,2; 0,1; 0,5; 0,6$ соответственно). Несмотря на снижение элементов выразительности, выполненных изолированно, их общее количество у гимнасток, включая на технических элементах, возрастало, что отражалось на итоговой оценке. То есть, учитывая, что создание двигательного образа под музыку предполагает оптимальность соотношения компонентов соревновательных композиций художественной гимнастики, возникла необходимость изучения особенностей проявления артистизма и опыта его формирования у гимнасток в процессе спортивной подготовки.

Из результатов опроса спортсменок ($n=50$; %), следует, что основными ориентирами в передаче музыкальной идеи движениями, является ритм (32%) и темп (34%) музыкального сопровождения. При этом у большинства высококвалифицированных гимнасток (88%) возникают эмоции при предварительном прослушивании музыки, подбираемой для соревновательной композиции. Это позволяет предположить, что наличие чувственности и сопереживания является фактором успешности визуализации художественной идеи в двигательном образе. Однако, чаще всего, у спортсменок возникают чрезмерная вовлеченность, связанная с эмоциями и переживания при прослушивании музыки (48%). Это реакция, с одной стороны, дает возможность сделать предположение о высоком уровне понимания содержания музыки, но, с другой стороны, о наличии психологических помех в решении двигательных задач.

В процессе опроса и педагогических наблюдений установлено несовпадение предпочтений в выборе музыкальных стилей. Только в выборе эстрадной музыки, как наиболее узнаваемой для зрителя и судей, а также простой по структуре было совпадение предпочтений. На основе данных изучения опыта формирования артистизма в художественной гимнастике было сделано заключение, что основным способом развития музыкальности и выразительности у спортсменок остается применение музыкальных игр (27%) и музыкального сопровождения в подготовительной части занятия (23%). В процессе составления соревновательных

композиций тренеры опираются, прежде всего, на техническую, хореографическую и координационную подготовленность гимнасток. Психологическую подготовленность (16%), антропометрические данные (12%) и теоретическую подготовленность (7%) спортсменок учитывает наименьшее число респондентов. Основными причинами невысокого качества артистического компонента исполнительского мастерства спортсменок, по мнению тренеров, является сокращение времени в соревновательной программе на средства двигательной выразительности (53%) и акцентированное внимание в подготовке на освоение технических элементов (23%). Анализ документов краткосрочного планирования и содержания тренировочного процесса подтвердил приоритетность технической подготовки (46%).

Далее на основе данных литературы и мнения специалистов в области музыкального искусства ($n=20$) были разработаны шкалы сложности восприятия музыкальных форм по темпу, жанру и характеру. Перевод субъективного аудио-восприятия сложности музыкальных фрагментов в бальную систему оценки обеспечивал возможность реализации дифференцированного подхода к подбору музыки для соревновательных композиций гимнасток и логического перехода от простых форм к более сложным. Применяв разработанные шкалы для оценки музыкального сопровождения современных соревновательных композиций сильнейших гимнасток мира ($n=16$), было установлено, что на данный момент сложность музыки не обуславливает количество средств двигательной выразительности ($r=-0,07$) и элементов технической «трудности» ($r=-0,11$). То есть, чем сложнее была музыка, тем меньшее разнообразие выразительных средств создания двигательного образа применяли гимнастки. Необходимая содержательность, полнота и узнаваемость создаваемого двигательного образа под музыку не обеспечивалась совокупностью применяемых средств выразительности.

Для выявления причин отсутствия зависимости было проведено психологическое, функциональное и психофизиологическое тестирование высококвалифицированных гимнасток ($n=12$). Данные психодиагностики свидетельствовали, что 58,3% спортсменок эмоционально устойчивы, целенаправленны в своих действиях, организованы и в меньшей степени подвержены стрессу, так как имеют смешанный тип темперамента. При этом количество эстетических ошибок (экспертная оценка), характеризующих, в том числе, артистизм не зависело от их функционального состояния (пульсометрия) и типа темперамента ($r=-0,2 - 0,1$).

Однако в процессе анализа показателей электроэнцефалографии, регистрируемых при прослушивании музыки различного эмоционального характера, было установлено, что только в музыке, отражающей состояние «веселья» и «любви», у высококвалифицированных гимнасток происходит статистически значимое увеличение тета-ритма в затылочной области, подтверждающее формирование зрительных образов. При этом увеличение асимметрии бета-ритма демонстрировало высокое эмоциональное вовлечение спортсменок в прослушивание. При этом отведения С3 и С4, информирующие о формировании двигательных образов, указывали на отсутствие статистически значимых различий межполушарной асимметрии при прослушивании большинства музыкальных композиций и нечеткость представлений о движениях, соответствующих музыке.

Оценка психофизиологического состояния гимнасток с применением технологии виброизображения ($n=12$) позволило определить наиболее выраженные характеристики, обуславливающие проявления артистизма гимнасток в движениях под музыку: «харизматичность» (71,13%), «уравновешенности» (58,09 %) и «саморегуляции» (63,60%). Установлено, что решающую роль в восприятии музыкального художественного образа и отражения его в движениях играет не только эмоциональное состояние гимнастки, но и способность управлять им для эффективного решения музыкально-двигательных задач различной сложности.

В процессе оценки эффективности согласования движений с музыкой с помощью технологии «Сигвет-команда» было установлено, что результаты воспроизведения ритмического рисунка мелодий зависят от уровня мастерства гимнасток ($r=0,84$). Качество согласования было прямо пропорционально уровню подготовленности спортсменок: чем выше уровень мастерства, тем в больших музыкальных фрагментах возникали корреляционные взаимосвязи (таблица 1).

Таблица 1 - Влияние психофизиологических показателей спортсменок на эффективность согласования движений с ритмом музыки ($n=12, r$)

Музыка					
веселая по характеру, имеет быстрый темп и простой ритмический рисунок		лирический характер, изменения в темпе и динамике, мелодический рисунок варьирует		рок, низкий тембр, средний темп	
психофизиологические показатели					
1	2	3	2	3	2
0,7	0,7	0,6	0,5	0,6	0,8

Примечание. Психофизиологические показатели: 1-«саморегуляция»; 2-«уравновешенность»; 3-«харизматичность».

То есть, был подтвержден факт высокой тренируемости ритмических способностей в процессе спортивной подготовки.

Создание двигательного образа под музыку определяло психофизиологическое состояние спортсменки (таблица 2).

Таблица 2 – Влияние психофизиологического состояния гимнасток на качество демонстрации артистизма в соревновательных композициях ($r; n=12$)

Психофизиологические характеристики	в покое	Во время прослушивания музыки			После выполнения танцевальных шагов под музыку		
		1	2	3	1	2	3
высокого уровня подготовленности							
Уравновешенность	- 0,83	- 0,66	- 0,6	- 0,09	- 0,89	- 0,6	- 0,6
Харизматичность	- 0,71	- 0,71	- 0,49	- 0,71	- 0,6	- 0,83	- 0,6
Саморегуляция	- 0,94	- 0,94	- 0,54	- 0,6	- 0,71	- 0,6	- 0,49
различного уровня подготовленности							
Уравновешенность	-0,52	-0,40	-0,5	0,18	- 0,49	-0,68	-0,46
Харизматичность	-0,23	-0,28	-0,58	-0,59	-0,26	-0,75	-0,44
Саморегуляция	-0,29	-0,32	-0,77	- 0,37	-0,18	-0,71	-0,35
среднего уровня подготовленности							
Уравновешенность	-0,67	-0,44	-0,73	-0,81	-0,36	-0,95	-0,44
Харизматичность	-0,19	-0,27	-0,81	-0,7	-0,7	-0,9	-0,73
Саморегуляция	-0,21	-0,33	-0,9	-0,7	-0,3	0,96	-0,53

Примечание. Музыка: 1-веселая, быстрый темп и простой ритмический рисунок; 2-лирическая, изменения в темпе, динамике, мелодическом рисунке; 3-рок, низкий тембр, средний темп.

Установлено, что артистичность выполнения движений под музыку обусловлена проявлением «уравновешенности» и «саморегуляции». Так, в соревновательной композиции под веселую музыку, эмоциональная выразительность сопрягается с навыками «саморегуляции». Высокий уровень «харизматичности» необходим для выполнения движений под лирическую, печальную и трагическую музыку, а выполнение композиции под рок-музыку требует одновременно «саморегуляции», «харизматичности» и «уравновешенности».

Факторами успешности формирования и демонстрации артистизма являются: «музыкальная эмпатия» (чувство сопереживания), двигательная выразительность, виртуозность исполнения, пластичность движений, пантомимика и мимика, соревновательный костюм, макияж, прически, стилизация предметов художественной гимнастики. Исходя из этого, обобщенную модель артистизма можно представить в виде схемы, раскрывающей направленность его формирования у спортсменок в тренировочном процессе для успешного создания двигательного образа под музыку в художественной гимнастике (рисунок 1).

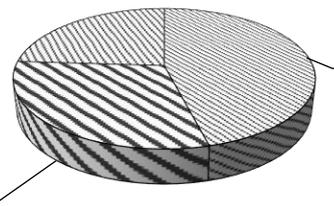


Рисунок 1 – Структурная модель артистизма спортсменки для создания двигательного образа под музыку в художественной гимнастике

Формирование артистизма гимнасток непосредственно связано с требованиями, предъявляемыми к соревновательной композиции. Критерии оценки артистического компонента в соревновательной программе конкретизированы в правилах соревнований. Однако они не несут объективной информации о характере проявления артистизма при создании двигательного образа под музыку. В связи с этим, на основе анализа композиций спортсменок мирового уровня, в которых, по оценке экспертов, двигательный образ был раскрыт наиболее полно, а техническое мастерство соответствовало современным требованиям, была спроектирована модель соотношения элементов соревновательной композиции, обеспечивающих демонстрацию артистизма (рисунок 2).

Элементы технической трудности, совмещенные с элементами артистизма; 24,00%

Элементы артистизма; 30,00%



Элементы технической трудности; 46,00%

Рисунок 2 – Модель соотношения элементов соревновательной композиции, обеспечивающих демонстрацию артистизма в художественной гимнастике

На основе данных предварительных исследований была спроектирована модель содержания процесса формирования артистизма у спортсменок художественной гимнастики для создания двигательного образа под музыку.

При разработке модели были учтены: тенденции развития артистизма спортсменок в художественной гимнастике; результаты ретроспективного анализа программных документов, регламентирующих спортивную подготовку и проявление артистизма в художественной гимнастике; психофизиологические предпосылки артистического выполнения двигательных действий под музыкальное сопровождение (рисунок 3).

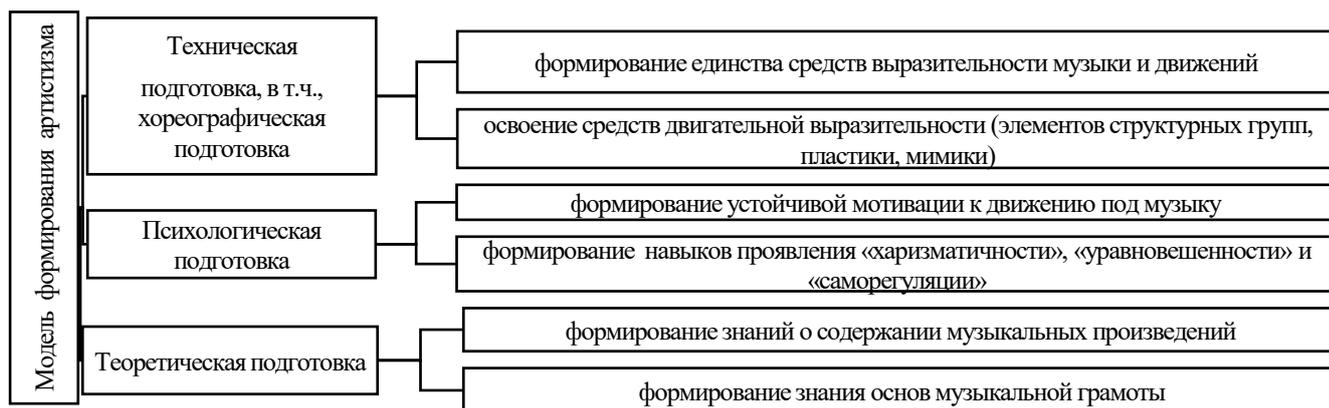


Рисунок 3 - Модель формирования артистизма у спортсменок художественной гимнастики для создания двигательного образа под музыку

Оптимальное соотношение технических и артистических компонентов композиции позволяло достичь гармоничного сочетания сложности и выразительности движений, создавая двигательный образ под музыку, что подтвердил корреляционный анализ ($r=0,7$).

Создание двигательного образа под музыку возможно только при наличии высокого уровня исполнительского мастерства гимнасток, предполагающего большой арсенал средств двигательной выразительности, проявление эмоциональности и экспрессивности в соревновательной композиции (рисунок 4).

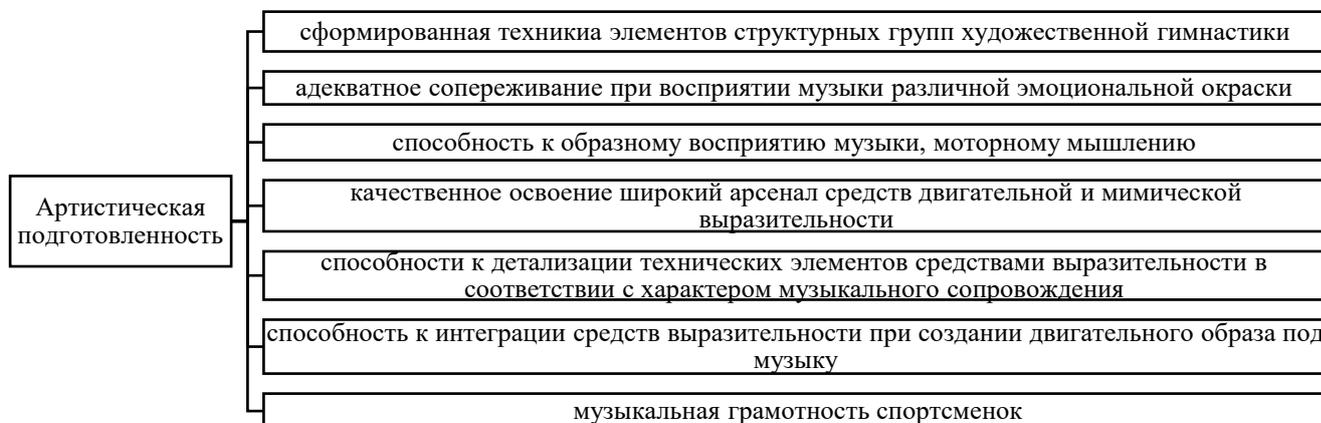


Рисунок 4 – Модель артистической подготовленности спортсменок художественной гимнастики для создания двигательного образа под музыку

Модель подготовленности учитывала целевую направленность современных соревновательных композиций на демонстрацию технической сложности, необходимость раскрытия художественного образа независимо от этого и возможность дополнения техники элементов основных структурных групп деталями, соответствующими музыкальному образу.

В четвертой главе «**Методика формирования артистизма у спортсменок художественной гимнастики для создания двигательного образа под музыку и проверка ее эффективности**» раскрывается процесс проектирования содержания методики формирования артистизма и ее экспериментальная проверка. На основе результатов предварительных исследований были конкретизированы объективные условия успешности создания двигательного образа под музыку, обуславливающие направленность процесса формирования артистизма у спортсменок художественной гимнастики (рисунок 5).



Рисунок 5 – Условия создания гимнасткой двигательного образа под музыку

В процессе проектирования учитывалась традиционно применяемая структура и этапность процесса обучения двигательным действиям. При этом, каждый этап предполагал решение конкретных целей и задач, но все они были объединены общей направленностью подготовки на создание соревновательной композиции, отражающей основную идею музыкального произведения (рисунок 6).

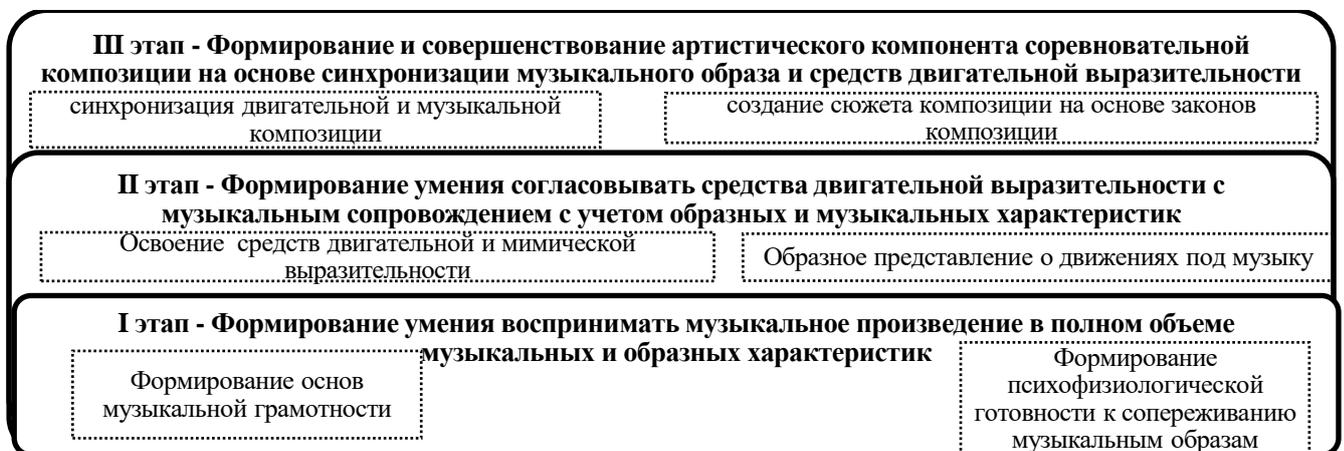


Рисунок 6 - Направленность содержания этапов формирования артистизма с учетом объективных факторов согласования движений с музыкой

Такой подход позволял рационально распределить содержание артистической подготовки на протяжении всего годичного цикла с учетом задач мезоциклов и целевой задачи спортивной подготовки. При подборе средств формирования артистизма учитывались психофизиологические особенности гимнасток, предопределяющие восприятие музыки и ее воспроизведение. Так упражнения, направленные на совершенствование мимической выразительности, умение контролируемо отражать эмоции позволяло формировать способность к проявлению «харизматичности», а выполнение элементов, наиболее полно отражающих музыку, решал задачу формирования «саморегуляции», обеспечивающей сопряжение технического и артистического компонентов мастерства.

С целью проверки эффективности методики формирования артистизма для создания художественного образа под музыку был проведен параллельный педагогический эксперимент, в котором принимали участие спортсменки (КГ=12; ЭГ=12) начального этапа подготовки (далее НП) и учебно-тренировочного (далее УТ) этапа подготовки (КГ=8; ЭГ=8). Обоснованность включения занимающихся различных этапов подготовки, объяснялась возрастными особенностями развития эмоционального интеллекта гимнасток, их невербального мышления, играющего большую роль в создании двигательного образа под музыку.

Мониторинг образного мышления гимнасток осуществлялся посредством регистрации деталей рисунка, а также средств двигательной выразительности в импровизациях, выполняемых под музыку (Цагарелли ЮА., 2008): малое количество элементов рисунка или комментариев (<10-ти), а также элементов выразительности свидетельствовало о низком уровне воображения, отсутствии логики, целостности и разнообразия средств создания музыкально-двигательного образа. Результаты контрольных испытаний в начале педагогического эксперимента свидетельствовали о недостаточной детализации образного мышления в рисунках и разнообразия в применении средств двигательной выразительности гимнастками начального и учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, а также отсутствии достоверных различий между группами испытуемых ($p > 0,05$).

Итогом мониторинга в начале педагогического эксперимента стала экспертная оценка артистического компонента мастерства гимнасток на основе регистрации ошибок при выполнении соревновательных композиций художественной гимнастики. Установлено, что количество артистических ошибок в соревновательных композициях гимнасток начального этапа спортивной подготовки в среднем составляло $2,94 \pm 0,1$ балла. Это, в том числе, было связано с отсутствием достаточного арсенала средств двигательной выразительности. У гимнасток тренировочного этапа спортивной подготовки также была произведена экспертная оценка выполненной соревновательной композиции. Спортсменки контрольной и экспериментальной групп по всем оцениваемым критериям не имели достоверных различий ($p > 0,05$), а наибольшие сбавки в артистическом компоненте мастерства были зафиксированы по критериям «отсутствие видимых усилий при выполнении движений» (0,25-0,27 балла) и отражение движениями характера музыки (0,25-0,27 балла). При этом наиболее полно выполнялись требования, предъявляемые к эстетической составляющей артистизма (гимнастическая осанка, подъемы стоп, сохранение равновесия и т.д.): сбавки - 0,14-0,19 балла. Однако, в сбавках по собственно артистическим критериям спортсменки

учебно-тренировочного этапа не имели достоверных различий с этапом начальной подготовки, а артистическое мастерство оставалось на том же уровне.

Исходя из программы педагогического эксперимента, после предварительной оценки подготовленности спортсменок группы испытуемых тренировались в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». При этом в процесс занятий экспериментальных групп начального и учебно-тренировочного этапов была внедрена спроектированная методика формирования артистизма.

В конце педагогического эксперимента по завершению подготовительного периода годичного цикла были повторно проведены контрольные испытания, анализ результатов и дана оценка динамике артистизма гимнасток в соревновательных композициях. Установлено (таблица 3), что гимнасток ЭГ достоверно значимо увеличилось количество элементов в рисунках, отражающих образы всех музыкальных фрагментов ($p < 0,05$). То есть, повысились точность и глубина восприятия художественного образа музыкального произведения, ассоциативное мышление.

Таблица 3 – Количество элементов детализации образного мышления в рисунках при прослушивании музыки спортсменками в процессе педагогического эксперимента (кол-во; $M \pm m$)

Этап подготовки / эксперимента			Музыкальный фрагмент ($M \pm m$)						$M_6 \pm m$
			1	2	3	4	5	6	
начальный	КГ (n=12)	в начале	4,9±0,2	5,9±0,2	6,1±0,3	5,00±0,2	7,6±0,3	6,7±0,3	6,0±0,3
		в конце	5,3±0,2	6,3±0,3	6,5±0,3	5,3±0,3	7,9±0,3	7,0±0,3	6,4±0,3
		статист. вывод	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$
	ЭГ (n=12)	в начале	5,1±0,2	6,2±0,3	6,1±0,3	5,0±0,2	7,6±0,3	6,7±0,3	6,1±0,3
		в конце	6,9±0,2	8,3±0,3	9,4±0,3	6,5±0,2	10,5±0,4	10,3±0,4	8,7±0,3
		статист. вывод	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$
Статист. вывод (КГ и ЭГ в конце)			$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	
учебно-тренировочный	КГ (n=8)	в начале	6,0±0,2	6,9±0,2	6,6±0,3	4,9±0,2	7,9±0,3	7,4±0,3	6,6±0,3
		в конце	6,4±0,3	7,1±0,2	6,8±0,3	5,0±0,2	8,1±0,3	7,7±0,3	6,9±0,3
		статист. вывод	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$
	ЭГ (n=8)	в начале	6,0±0,2	6,8±0,3	6,6±0,3	5,1±0,2	8,0±0,4	7,0±0,3	6,6±0,3
		в конце	13,8±0,4	16,3±0,3	10,5±0,3	7,0±0,3	12,5±0,3	12,4±0,3	12,1±0,3
		статист. вывод	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$
Статист. вывод (КГ и ЭГ в конце)			$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	

Примечание. Музыкальные фрагменты: 1-веселый, быстрый темп, простой ритмический рисунок; 2-лирический, изменения в темпе, динамике, мелодическом рисунке; 3-рок, низкий тембр, средний темп; 4-джаз, быстрый темп, ломаные ритм и мелодический рисунок; 5-классическое произведение, торжественное, радостное, нарастающая динамика; 6-русская народная музыка, веселая, темп изменчив, ритм простой.

При этом, отличия в динамике количества элементов детализации образного мышления в рисунках спортсменок КГ и ЭГ указывала на разницу в результативности подходов к формированию музыкальности, выразительности и артистизма. Так в КГ начального этапа подготовки приросты не превышали 0,4 балла, а в ЭГ наибольший прирост, зафиксированный под русскую народную музыку, составил 3,6 балла.

В КГ достоверных изменений зафиксировано не было ($p > 0,05$), а в ЭГ все различия были достоверны ($p < 0,05$). При этом ЭГ тренировочного этапа подготовки максимально приблизилась к показателям тестирования высококвалифицированных гимнасток на предварительном этапе исследования. Изменения, происходящие в восприятии музыкальных произведений в сочетании с двигательной подготовкой

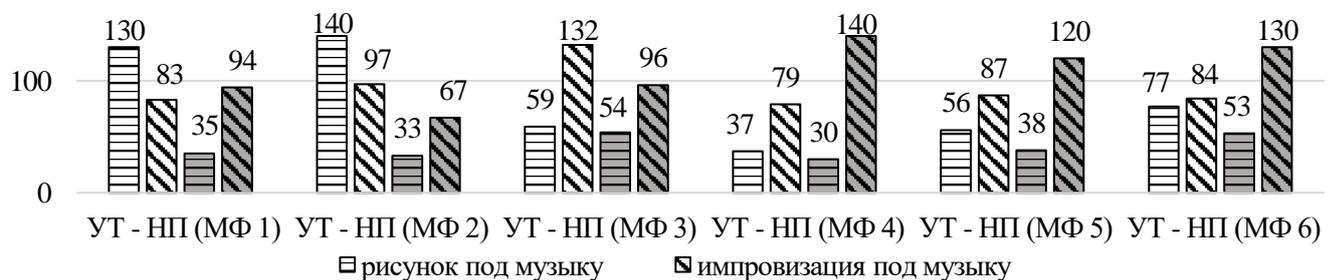
гимнасток, отразились на показателях количества применяемых средств выразительности в импровизации (таблица 4).

Таблица 4 – Количество применяемых гимнастками средств двигательной выразительности при импровизации под музыку в процессе педагогического эксперимента (кол-во; $M \pm m$)

Этап подготовки/эксперимента			Музыкальный фрагмент ($M \pm m$)						$M_{6 \pm m}$
			1	2	3	4	5	6	
начальный	КГ (n=12)	в начале	3,4±0,1	3,5±0,1	2,8±0,1	2,6±0,1	2,9±0,1	3,0±0,1	3,0±0,1
		в конце	3,7±0,1	3,8±0,1	3,1±0,1	3,0±0,1	3,0±0,1	3,4±0,1	3,3±0,1
		статист. вывод	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05
	ЭГ (n=12)	в начале	3,5±0,1	3,3±0,1	2,9±0,1	2,5±0,1	3,1±0,1	3,0±0,1	3,1±0,1
		в конце	6,8±0,2	5,5±0,2	5,7±0,1	6,0±0,1	6,8±0,2	6,9±0,2	6,3±0,2
		статист. вывод	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05
Статист. вывод (КГ и ЭГ в конце)			p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05
учебно-тренировочный	КГ (n=8)	в начале	4,1±0,1	3,9±0,1	2,7±0,1	3,5±0,1	3,8±0,1	3,5±0,1	3,6±0,1
		в конце	4,4±0,2	4,20±0,1	3,1±0,1	3,9±0,1	4,1±0,2	4,5±0,2	4,0±0,2
		статист. вывод	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p<0,05	p>0,05
	ЭГ (n=8)	в начале	4,0±0,2	3,6±0,1	2,8±0,1	3,4±0,1	3,9±0,2	3,8±0,2	3,6±0,1
		в конце	7,3±0,2	7,1±0,2	6,5±0,2	6,1±0,2	7,3±0,2	7,0±0,2	6,9±0,2
		статист. вывод	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05
Статист. вывод (КГ и ЭГ в конце)			p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05

Примечание. Музыкальные фрагменты: 1-веселый, быстрый темп, простой ритмический рисунок; 2-лирический, изменения в темпе, динамике, мелодическом рисунке; 3-рок, низкий тембр, средний темп; 4-джаз, быстрый темп, ломаные ритм и мелодический рисунок; 5-классическое произведение, торжественное, радостное, нарастающая динамика; 6-русская народная музыка, веселая, темп изменчив, ритм простой.

Из этого следовало, что эмоциональная вовлеченность в прослушивание, понимание содержания музыки способствовало передаче смысловой нагрузки музыкальной композиции через позу, мимику, жесты и движения тела при создании двигательного образа. В то же время, у гимнасток КГ, достоверно значимых изменений ($p > 0,05$) в количестве используемых средств выразительности не выявлено. Сопоставление приростов в детализации образного мышления в рисунках и импровизации в конце педагогического эксперимента показало, что независимо от характера музыкального сопровождения для гимнасток ЭГ характерна более высокая динамика формирования артистизма (рисунок 7).



Примечание. Музыкальные фрагменты: 1-веселый, быстрый темп, простой ритмический рисунок; 2-лирический, изменения в темпе, динамике, мелодическом рисунке; 3-рок, низкий тембр, средний темп; 4-джаз, быстрый темп, ломаные ритм и мелодический рисунок; 5-классическое произведение, торжественное, радостное, нарастающая динамика; 6-русская народная музыка, веселая, темп изменчив, ритм простой.

Рисунок 7 – Приросты в показателях детализации образного мышления в рисунках и двигательной импровизации гимнасток экспериментальных групп в конце педагогического эксперимента (%)

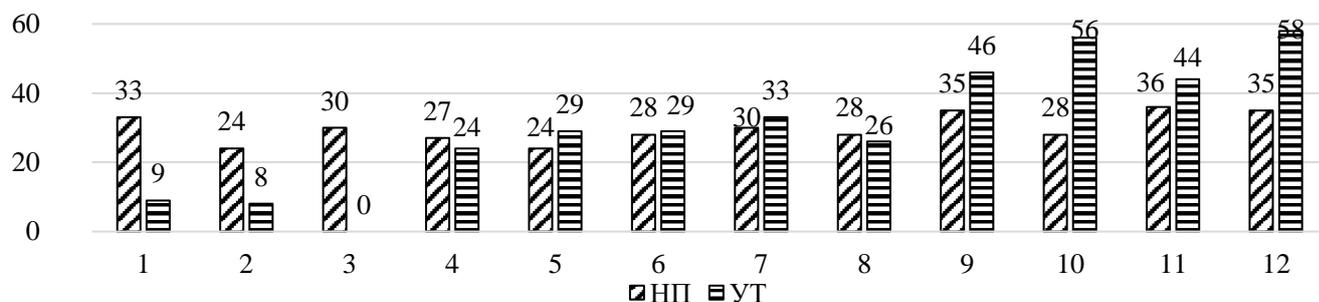
Мониторинг целесообразности и объема применяемых средств двигательной выразительности, свидетельствует о том, что произошёл значительный прирост как в показателях, характеризующих качество восприятия музыки и музыкальную грамотность гимнасток экспериментальных групп начального и учебно-тренировочного этапа подготовки, так и их способностей отражать средствами двигательной выразительности художественный образ музыкального произведения. Это положительно отразилось на артистизме спортсменок при выполнении соревновательных композиций (таблица 5).

Таблица 5 – Результаты экспертной оценки артистизма гимнасток в процессе педагогического эксперимента (баллы; $M \pm m$)

Этап			Сбавки за ошибки по критериям артистизма													
подготовки	эксперим-та		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
начальный	ЭГ (n=12)	в начале	M	0,27	0,21	0,20	0,22	0,25	0,25	0,27	0,25	0,26	0,25	0,25	0,26	
			m	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
		в конце	M	0,18	0,16	0,14	0,16	0,19	0,18	0,19	0,18	0,18	0,17	0,18	0,16	0,17
			m	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
	стат. вывод			p<0,05												
	КГ (n=12)	в начале	M	0,26	0,20	0,20	0,23	0,25	0,24	0,27	0,26	0,26	0,25	0,25	0,25	
			m	0,01	0,02	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
		в конце	M	0,20	0,17	0,15	0,20	0,21	0,23	0,24	0,23	0,22	0,20	0,22	0,23	
			m	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
	стат. вывод			p<0,05	p>0,05	p<0,05	p>0,05									
Стат. вывод (КГ и ЭГ в конце)			p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p<0,05								
учебно-тренировочный	ЭГ (n=8)	в начале	M	0,11	0,12	0,07	0,21	0,21	0,17	0,24	0,23	0,24	0,23	0,27	0,24	
			m	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
		в конце	M	0,10	0,11	0,07	0,16	0,15	0,12	0,16	0,17	0,13	0,10	0,15	0,10	
			m	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01
	стат. вывод			p>0,05	p>0,05	p>0,05	p<0,05									
	КГ (n=8)	в начале	M	0,11	0,12	0,08	0,22	0,19	0,17	0,24	0,23	0,25	0,23	0,27	0,25	
			m	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01
		в конце	M	0,11	0,12	0,07	0,21	0,18	0,17	0,21	0,22	0,20	0,20	0,25	0,23	
			m	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
	стат. вывод			p>0,05	p<0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05								
Стат. вывод (КГ и ЭГ в конце)			p>0,05	p>0,05	p>0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,05								

Примечание. Критерии артистизма: 1-гимнастическая осанка; 2-«выворотность» ног; 3-подъемы стоп; 4-равновесие тела в технических элементах; 5-соответствие технических элементов модельным характеристикам; 6-легкость и пластика движений; 7- плавность переходов и слитность движений; 8-целостность композиции, без потерь предмета; 9-соответствие движений ритму музыки; 10-соответствие танцевальной дорожки музыкальному жанру; 11-отражение движениями характера музыки; 12-эмоциональная выразительность.

Положительная динамика экспертных оценок артистизма спортсменок учебно-тренировочного этапа подготовки подтвердила эффективность направленного формирования «эмпатии» в восприятии музыки и отражения художественного замысла музыкального произведения средствами артистизма при выполнении соревновательной композиции художественной гимнастики. Подтверждением этому стало уменьшение количества ошибок в соответствии танцевальной дорожки музыкальному жанру, движений характеру музыки, в эмоциональной выразительности и ритмичности. Данные характеристики артистизма претерпевали наиболее значимые изменения (рисунок 8).



Примечание. НП-этап начальной подготовки; УТ – учебно-тренировочный этап. Критерии артистизма: 1-гимнастическая осанка; 2-«выворотность» ног; 3-подъемы стоп; 4-равновесие тела в технических элементах; 5-соответствие технических элементов модельным характеристикам; 6-легкость и пластика движений; 7- плавность переходов и слитность движений; 8-целостность композиции, без потерь предмета; 9-соответствие движений ритму музыки; 10-соответствие танцевальной «дорожки» музыкальному жанру; 11-отражение движениями характера музыки; 12-эмоциональная выразительность.

Рисунок 8 – Приросты в показателях артистизма гимнасток экспериментальных групп при выполнении соревновательных композиций в конце педагогического эксперимента (%)

Формирование у спортсменок ЭГ понимания значимости единства средств артистизма и технической трудности в соревновательной композиции позволило не только сократить количество технических ошибок в демонстрации двигательного образа, но и сделать этот образ более целостным, уменьшив количество сбавок за паузы, в том числе, из-за потерь (на 26-28%).

Учитывая, что неоспоримым доказательством эффективности проектируемых методик в спорте являются приросты в результативности соревновательной деятельности спортсменов, в заключении был осуществлен анализ экспертных оценок за исполнительское мастерство, зафиксированных на соревнованиях в начале и в конце педагогического эксперимента (рисунок 9).

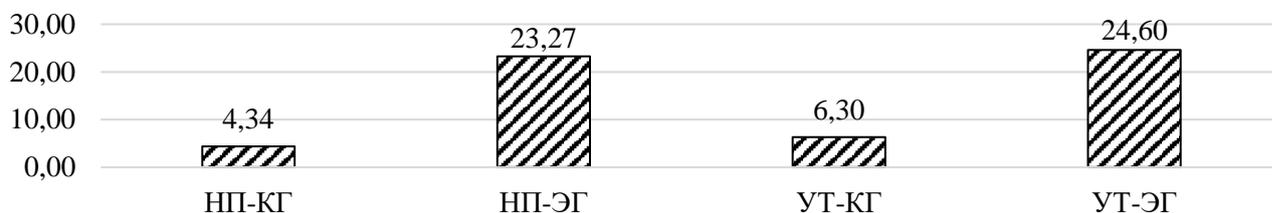


Рисунок 9 – Приросты в результативности выполнения соревновательных программ испытуемыми в конце педагогического эксперимента (%)

Динамика показателей результативности и преимущество экспериментальных групп над контрольными подтвердила верность сделанного предположения о том, что повышение качества, создаваемого спортсменками двигательного образа под музыку и результативности соревновательной деятельности в художественной гимнастике может быть достигнуто применением авторской методики формирования артистизма.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе проведенного научного исследования можно сформулировать следующие **выводы**:

1. Тенденциями развития артистизма спортсменок в художественной гимнастике являются:

– повышение количества комбинированных, в том числе оригинальных элементов технической трудности (с 1 эл./мин до 6 эл./мин);

- стремление к созданию яркого запоминающего образа посредством стилизованных в соответствии с художественным образом предметов художественной гимнастики, костюма, макияжа, а также индивидуализация выбора и нестандартность музыкального сопровождения;

- сочетание одиночных (13,87 эл./мин) и комбинированных (4,06 эл./мин) элементов, позволяющее реализовать законы композиции «контраста», слитности и целостности;

- использование манипуляций предметом, отражающих темп и ритм музыкального сопровождения: для быстрого и скорого темпа – вращений, отбивов и «вертушек», а для медленного и умеренного – балансов, перекатов, обволакиваний, «восьмерок» и бросков;

- повышение интенсивности соревновательных программ как стремление к их большему содержательному наполнению (64% времени отводится элементам технической ценности);

- достижение полноты и законченности демонстрируемого двигательного образа количеством и разнообразием средств выразительности с учетом смыслового содержания музыкального сопровождения.

2. Необходимость совершенствования процесса формирования артистизма спортсменок художественной гимнастики определяется:

- повышающимися требованиями правил соревнований к артистизму спортсменок в соревновательных композициях художественной гимнастики;

- отсутствием в современных соревновательных композициях смыслового содержания, единства с музыкальным сопровождением, разнообразия средств двигательной выразительности (акценты руками 30%; волны руками 20,9%);

- различием в характере музыкального сопровождения соревновательных композиций, предполагающим разнообразие средств артистизма, применение в качестве ориентира не только темпа и ритма музыкального сопровождения, но и мелодического рисунка;

- запросом спортивной практики на научно-обоснованные методики формирования артистизма спортсменок в художественной гимнастике, позволяющие оптимизировать создание двигательного образа под музыку (85% респондентов).

3. Демонстрация артистизма высококвалифицированными спортсменками художественной гимнастики при создании двигательного образа под музыку обеспечивается:

- оптимальным психофизиологическим состоянием спортсменки, предполагающим высокие показатели «харизматичности» (71,13%), «уравновешенности» (58,09 %) и «саморегуляции» (63,60 %);

- эмоциональной вовлеченностью в музыкальное сопровождение, обусловленной адекватными реакциями мозговой деятельности: повышением симметрии работы правого и левого полушарий, а также включением механизмов идеомоторного представления о движении;

- интеграцией в соревновательную композицию арсенала средств двигательной выразительности в сочетании с техническими элементами, в полной мере образно и

целостно отражающих идейный замысел музыкального сопровождения и раскрывающих художественный образ в движениях и позах.

4. Предрасположенность к формированию и проявлению артистизма у спортсменок художественной гимнастики характеризуют объективные психофизиологические показатели, демонстрирующие высокое эмоциональное вовлечение в прослушивание музыки и способность отражать ее образ в движениях, мимике и жестах:

- экстраверсия и невротизм, обуславливающие подвижность нервных процессов и характерные для высококвалифицированных гимнасток (66,7%);

- биоэлектрическая активность мозга, информирующая о наличии зрительных образов и эмоционального отклика при прослушивании музыки спортсменками с высоким уровнем артистического мастерства посредством выраженной асимметрии ритмов в соответствующих областях мозга (правосторонняя асимметрия тета-ритма в областях Fp1-Fp2 и O1-O2, а также альфа-ритма P3-P4);

- положительная психодинамика тонической активности лицевых мышц, отражающая адекватное эмоциональное и психофизиологическое состояние гимнастки при выполнении движений под музыку, артистическое мастерство которой зависит в значительной степени от «саморегуляции» ($r= 0,71$), «уравновешенности» ($r= 0,83$) и «харизматичности» ($r= 0,89$);

- эффективность согласования движений с музыкальным ритмом при решении моторной задачи, достигающая 0,86 у.е. у высококвалифицированных спортсменок.

5. Структурная модель артистизма спортсменки включает в себя 4 компонента: виртуозность исполнения технических элементов; музыкальная «эмпатия» (сопереживание); актерское мастерство; двигательная выразительность. Реализация модели артистизма достигается соотношением элементов соревновательной композиции, обеспечивающих создание узнаваемого двигательного образа под музыку: элементы технической трудности – 46%; элементы выразительности – 30%; элементы технической трудности, совмещенные с элементами выразительности – 24%.

6. Модель артистической подготовленности спортсменок для создания художественного двигательного образа предполагает наличие сформированной техники элементов структурных групп художественной гимнастики; музыкальной грамотности спортсменок; способности к образному восприятию музыки, моторному мышлению; адекватного сопереживания художественным образам при восприятии музыки различной эмоциональной окраски («эмпатии»); большого разнообразия средств двигательной и мимической выразительности; способности к детализации технических элементов средствами выразительности в соответствии с характером музыкального сопровождения; способности к интеграции средств выразительности при создании двигательного образа под музыку.

7. Методика формирования артистизма спортсменок художественной гимнастики для создания двигательного образа под музыку включает в себя:

- оценочный блок, включающий в себя инструментальный мониторинг уровня подготовленности гимнастки к созданию двигательного образа под музыку;

- операционный блок, конкретизирующий направленность тренировочного процесса, задачи, методы, организационные формы формирования артистического компонента мастерства;

– процессуальный блок, состоящий из двух подблоков средств педагогического воздействия – информационного (теоретическая и психологическая подготовка: лекции, прослушивание музыки, просмотр с визуализацией двигательных образов под музыку) и практического (техническая, физическая и психологическая подготовка: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения), учитывающих сложность восприятия и согласования движений с музыкой, а также особенности отражения эмоциональных состояний в позах, жестах, движениях звеньями тела при создании художественного образа под музыку.

8. Результативность экспериментальной методики формирования артистизма спортсменок доказана достоверно значимыми изменениями:

– в количестве элементов рисунка, слов или иных форм передачи содержания прослушиваемых музыкальных фрагментов (НП: от 5,0-7,6 эл. до 6,5-10,5 эл.; $p < 0,05$; УТЭ : от 5,1-8,0 эл. до 7,0-16,25 эл), что на 36% и 80% соответственно было выше, чем в контрольной группе;

– в количестве средств двигательной выразительности, используемых гимнастками начального и учебно-тренировочного этапа подготовки для создания двигательного образа под музыку (этап НП: от 2,5-3,6 эл до 5,5-6,9 эл.; $p < 0,05$; УТЭ : от 2,8-4,0 эл. до 6,1-7,3 эл.), что на 93% и 81% было выше, чем в контрольной группе;

– в качестве компонентов артистизма спортсменок художественной гимнастики ($p < 0,05$) за счет значимых изменений в таких критериях, как видимые усилия при выполнении элементов технической сложности (снижение на 48%); сохранение гимнастической осанки (повышение на 37%); согласованность в движениях рук, ног и туловища, подчеркивающая характер и определяющая выразительность движений (повышение на 28%);

– в соотношении элементов соревновательных композиций, обеспечивающих создание узнаваемого двигательного образа под музыку ($p < 0,05$) и реализацию структурной модели артистизма гимнасток.

9. Эффективность и целесообразность направленного формирования артистизма спортсменок художественной гимнастики для создания двигательного образа под музыку с применением экспериментальной методики подтверждают достоверно значимые различия в результативности выполнения соревновательных программ групп испытуемых ($p < 0,05$): приросты $KГ_{НП}$ – 4,34% и $ЭГ_{НП}$ – 23,27%; $KГ_{УТ}$ – 6,3% и $ЭГ_{УТ}$ – 24,6%.

Практические рекомендации

На основе результатов выполненного диссертационного исследования, направленного совершенствование процесса формирования артистизма у спортсменок в художественной гимнастике разработаны практические рекомендации тренерам.

1. При проектировании содержания процесса подготовки спортивного резерва в художественной гимнастике необходимо учитывать современные тенденции развития компонентов соревновательных программ, определяющих сложность согласования движений гимнастки с музыкой и создания художественного образа в композиции. В связи с этим формирование артистического компонента исполнительского мастерства должно быть многолетним непрерывным и планомерным процессом, интегрированным в спортивную подготовку гимнасток всех этапов.

2. Проектируя содержание соревновательной композиции, независимо от этапа многолетней подготовки, необходимо обеспечивать баланс между сложностью и артистизмом движений посредством оптимального соотношения элементов «трудности» и двигательной выразительности. Элементы «трудности» должны иметь логическую связь с элементами двигательной выразительности, отражающими музыкальный сюжет.

3. Подбор музыкального сопровождения должен базироваться на учете не только физической и технической подготовленности, но и психофизиологической готовности гимнастки к созданию двигательного образа в соответствии с музыкальной идеей.

4. Для достижения высокой эффективности передачи информации, о художественной идее, заложенной в музыкальном образе необходимо обучить гимнасток всему многообразию средств невербальной выразительности: жест, взгляд, мимика, поза, пантомимика, пластика, хореография, двигательные акценты.

5. Учебно-тренировочный процесс в художественной гимнастике должен быть неразрывно связан с музыкальным сопровождением. Для этого необходимо применять музыку различного эмоционального характера, учитывая возраст занимающихся и сложность музыкальных произведений. Для оценки сложности музыкальных произведений рекомендуем применять шкалы, разработанные в диссертационном исследовании.

6. Содержание тренировочных занятий должно включать упражнения на развитие музыкальности, сопереживание образам музыкального произведения, двигательной выразительности в согласовании движений с мелодическим рисунком. Для этого рекомендуем использовать либретто или описание к музыкальным произведениям, комментарии при прослушивании, что позволит сформировать музыкальную «эмпатию» и эмоциональный опыт.

7. В качестве средств мониторинга уровня подготовленности гимнастки к созданию двигательного образа под музыку рекомендуем применять разработанный оценочный блок контрольных заданий, направленный на диагностику уровня образного мышления и двигательной выразительности.

8. В обще-подготовительном цикле переходного периода рекомендуем применять тематические тренировочные занятия, направленные на формирование артистического компонента мастерства не только для повышения качества исполнения соревновательных программ гимнасток, но и интереса к занятиям, сместив цель занятий с освоения технических элементов на раскрытие художественного образа посредством технических элементов, средств двигательной выразительности.

9. При подборе средств развития двигательной выразительности, необходимо учитывать, что она обусловлена определенными психофизиологическими особенностями гимнастки, предопределяющими восприятие музыкальных произведений. Поэтому упражнения и задания должны быть направлены на формирование у гимнасток таких качеств как «уравновешенность», «саморегуляция» и «харизматичность», позволяющих стабильно, технично и выразительно выполнить соревновательную композицию под музыку.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Научные работы, опубликованные в рецензируемых журналах и изданиях, рекомендованных ВАК

1. Соболева, Е. А. Пути совершенствования артистического компонента мастерства спортсменок в современных композициях художественной гимнастики / Соболева Е. А., Медведева Е. Н., Супрун А. А., Сиротина Е. С. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 249–252. (0,2 п.л. / 0,1 п.л.).

2. Соболева, Е. А. Психофизиологические особенности высококвалифицированных спортсменок художественной гимнастики при восприятии музыки / Е. Н. Медведева, Н. В. Луткова, Е. А. Соболева, А. А. Супрун, Е. С. Сиротина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 3 (229). – С. 155–159. (0,25 п.л. / 0,15 п.л.).

3. Соболева, Е. А. Объективизация оценки восприятия музыкального ритма спортсменками групповых упражнений художественной гимнастики / Е. Н. Медведева, Я. В. Голуб, Е. С. Сиротина, Е. В. Агеев, Е. А. Соболева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 7 (233). – С. 126–129. (0,2 п.л. / 0,125 п.л.).

4. Соболева, Е. А. Формирование артистизма в художественной гимнастике с учетом объективных факторов успешности создания спортсменкой двигательного образа под музыку / Е. Н. Медведева, Е. С. Сиротина, Е. А. Соболева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – № 5. – С. 19–21. (0,15 п.л. / 0,1 п.л.).

5. Соболева, Е. А. Concretization of the direction of formation of artistry among female rhythmic gymnasts based on taking into account factors of success in creating a motor image to music / Е. А. Соболева // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 11. – С. 97–101. (научная статья на англ.яз.) (0,25 п.л.).

Статьи, опубликованные в других рецензируемых журналах, сборниках научных трудов и материалах конференции

1. Соболева, Е. А. Применение этюдно-образного стиля соревновательных композиций в эстетической гимнастике / Л. А. Карпенко, Е. А. Соболева // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь, 2018. – С. 166–168. (0,15 п.л. / 0,075 п.л.).

2. Соболева, Е. А. Приёмы изобразительности в процессе создания двигательного образа в композициях эстетической гимнастики / И. А. Степанова, Е. А. Соболева, Т. В. Жукова // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 41–46. (0,3 п.л. / 0,2 п.л.).

3. Соболева, Е. А. Методика совершенствования групповой выразительности гимнасток возрастной категории «женщины» в эстетической гимнастике / Е. А.

Соболева // Научные исследования и разработки в спорте. Вестник аспирантуры и докторантуры. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 51–55. (0,25 п.л.).

4. Соболева, Е. А. Актуальность учета технико-эстетических компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике, как показатель надежности выступления на соревнованиях / Е. А. Соболева, Е. Н. Медведева, А. А. Супрун // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения». – Санкт-Петербург, 2022. – С. 102–104. (0,15 п.л. / 0,75 п.л.).

5. Соболева, Е. А. Пути формирования у студентов понятия технико-эстетических показателей исполнительского мастерства / Е. Н. Медведева, А. А. Супрун, Е. А. Соболева // Теория и практика физического воспитания, спортивного совершенствования, оздоровительной и адаптивной физической культуры студенческой молодежи в современных условиях: материалы II научно-практической конференции с международным участием, посвященной 60-летию кафедры физического воспитания, Луганск, 26 мая 2022 года // Луганский государственный университет имени Владимира Даля. – Луганск: Луганский государственный университет имени Владимира Даля, 2022. – С. 210–214. (0,25 п.л. / 0,15 п.л.).

6. Соболева, Е. А. Анализ артистического компонента мастерства спортсменок в современных композициях художественной гимнастики / Е. Н. Медведева, Е. С. Сиротина, Е. А. Соболева // I Российско-Белорусский молодежный конгресс по физической культуре и спорту «ВМЕСТЕ»: сборник материалов конгресса, Псков, 19–20 октября 2023 года. – Псков: Псковский государственный университет, 2023. – С. 78–83. (0,3 п.л. / 0,2 п.л.).

7. Соболева, Е. А. Значение музыкального сопровождения в соревновательных программах художественной гимнастики / А. А. Супрун, Е. Н. Медведева, Е. А. Соболева // Труды международного научного форума «Наука, ориентированная на практику»: ОАЭ – Россия – Индия. – ОАЭ, 2024. – С. 59–63. (научная статья на английском языке) (0,2 п.л. / 0,1 п.л.).

8. Соболева, Е. А. Степень влияния реакций организма на уровень исполнительского мастерства гимнасток в художественной гимнастике / Е. А. Соболева, Е. Н. Медведева, А. А. Супрун // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения». – Санкт-Петербург, 2024. – С. 94–97. (0,2 п.л. / 0,15 п.л.).

9. Соболева, Е. А. К обоснованию направленности формирования артистического компонента мастерства спортсменок художественной гимнастики / Е. Н. Медведева, Е. С. Сиротина, В. С. Макарова, Е. А. Соболева // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта: сборник статей научно-практической конференции научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 121–126. (0,3 п.л. / 0,15 п.л.).