

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АРТИСТИЧНОСТИ И ТЕХНИЧЕСКОГО
МАСТЕРСТВА У ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ 10-12 ЛЕТ
СРЕДСТВАМИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Шлыковой Татьяны Владимировны

Научный руководитель
к.пед.н., доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

Введение. Актуальность исследования магистерской работы обусловлена спецификой художественной гимнастики, в которой важная роль отводится не только уровню технического мастерства спортсменок, но и их умению создавать художественный образ под музыкальное сопровождение.

В связи с высоким уровнем конкуренции в художественной гимнастике лидировать будут спортсменки, демонстрирующие как безупречное владение телом и предметами, так и артистичность исполнения соревновательных программ.

Оптимальное соотношение применяемых средств определяет не только конкурентоспособность спортсменок в художественной гимнастике, но и зрелищность, эффект эстетического воздействия, обеспечивающие популярность этого вида спорта. При этом потенциалом создания двигательного образа и резервом достижения высоких спортивных результатов являются высокоразвитые способности гимнасток, обеспечивающие не только техническое, но и артистичное исполнение соревновательных программ.

Объект исследования – тренировочный процесс гимнасток-художниц этапа спортивной специализации второго и третьего годов обучения.

Предмет исследования – показатели артистичности и технического исполнения упражнений с предметами у гимнасток-художниц этапа спортивной специализации второго и третьего годов обучения.

В связи с этим, **целью магистерской работы** явилось экспериментальное обоснование средств танцевальной аэробики в совершенствовании артистичности и технического мастерства у гимнасток-художниц 10-12 лет.

Гипотеза исследования – предполагалось, что совершенствование создаваемого гимнастками двигательного образа под музыкальное сопровождение и техники исполнения упражнений с мячом может быть достигнуто путем сочетания стандартных тренировочных занятий с дополнительным включением упражнений танцевальной аэробики.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме совершенствования артистизма и технического мастерства у юных спортсменок в художественной гимнастике.
2. Определить уровень артистизма у гимнасток-художниц 10-12 лет на основании показателей образности, двигательной и эмоциональной выразительности в начале и конце эксперимента.
3. Сравнить показатели артистичности гимнасток-художниц 10-12 лет во время исполнения упражнений с предметом (мячом) под медленную и быструю музыку в начале и конце эксперимента.
4. Оценить уровень технического мастерства гимнасток-художниц 10-12 лет во время исполнения упражнений с мячом на разных этапах эксперимента.
5. На основе данных литературы составить комплекс упражнений танцевальной аэробики с целью повышения артистизма и технического исполнения упражнений с предметами гимнасток-художниц 10-12 лет с последующей апробацией в тренировочном процессе.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ литературных источников, организация экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

У гимнасток-художниц осуществлялась оценка артистичности по критериям образности, двигательной и эмоциональной выразительности, критериев артистичности при исполнении упражнений с мячом под музыкальное сопровождение с медленным и быстрым темпом, а также оценка технического мастерства при исполнении комплекса упражнений с мячом «Бросок и ловля мяча правой рукой», «Бросок и ловля мяча левой рукой», «Перекат мяча по двум рукам», «Отбивание мяча под ногой».

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента.

Исследования проводились с сентября 2024 года по май 2025 года на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа Надежда Губернии». г. Саратова, в котором приняли участие 20 девочек 10-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой в группах спортивной специализации второго и третьего годов обучения.

Положения, выносимые на защиту:

1. Артистизм гимнасток-художниц как неотъемлемая часть их исполнительского мастерства формируется за счет многообразного использования средств двигательного выражения в тесной взаимосвязи с глубоким пониманием музыкального произведения.

2. Применение средств танцевальной аэробики в подготовке юных гимнасток обладает рядом неоспоримых преимуществ за счет своей специфики, способствуя формированию у них артистизма, музыкальности, выразительности и танцевальности.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблеме совершенствования артистизма и технического мастерства во время исполнения упражнений с предметами у юных спортсменок в художественной гимнастике.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в возможности использования их в практической деятельности тренеров по художественной гимнастике.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические представления о проблеме совершенствования артистизма и технического мастерства у юных спортсменок в художественной гимнастике» и «Экспериментальное обоснование влияния занятий танцевальной аэробикой на уровень артистичности и технического мастерства у гимнасток-художниц 10-12 лет»,

заключения и списка литературы, включающего 45 источников. Текст магистерской работы изложен на 61 странице, содержит 6 таблиц и 5 диаграмм.

Теоретические представления о проблеме совершенствования артистизма и технического мастерства у юных спортсменок в художественной гимнастике. Художественная гимнастика является одним из сравнительно молодых видов спорта. Современные композиции в художественной гимнастике характеризуются высокой степенью сложности. Они включают в себя множество акробатических элементов, выполняемых с предметом (мяч, обруч, булавы, лента, скакалка), каскады прыжков, а также сложные координационные связки из поворотов, прыжков и равновесий. Гимнастка демонстрирует тесное взаимодействие с предметом, слитно работая с ним во время исполнения элементов. В некоторых композициях гимнастические элементы дополняются сериями бросков предмета. Безупречное исполнение такой сложной композиции высоко оценивается судьями.

Особенностью соревновательной деятельности в художественной гимнастике является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке компонентов исполнительского мастерства гимнасток (сложность, композиция, техническое и артистическое исполнение).

Художественная гимнастика – ациклический, сложно координационный вид спорта. Эффективность действия спортсмена в видах спорта, оцениваемых по качеству выполнения, определяется, прежде всего, совершенством применяемой им техники движений. Для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике необходим высокий уровень технической подготовленности спортсменок.

Техническая подготовка гимнасток направлена на овладение широким спектром двигательных действий. Эти действия характеризуются сложным взаимодействием и координацией движений различных частей тела при одновременном использовании спортивных снарядов, что выполняется в соответствии с музыкальным сопровождением. Для успешного выполнения

таких упражнений спортсменки должны обладать высоким уровнем физической подготовки, в частности, развитыми специфическими двигательными качествами.

Техническая подготовленность спортсменов – интегральный показатель всех видов спортивной подготовки, взаимосвязи между которыми составляют сложную высокоподвижную систему специфического взаимодействия. По мнению ряда специалистов, техническая подготовка стоит во главе основополагающих факторов роста показателей тренированности, надежности и стабильности спортивных результатов.

В технико-эстетических видах спорта оценка исполнительского мастерства осуществляется посредством субъективной системы измерения с привлечением экспертной оценки. В настоящее время гимнастические дисциплины характеризуются единым подходом к оценке уровня мастерства спортсменов. Судьи оценивают достижения спортсменов в соответствии с требованиями, установленными правилами соревнований. Экспертное мнение выражается в баллах.

Оценка технического мастерства спортсмена является комплексным процессом, требующим многофакторного анализа. Недостаточно опираться лишь на отдельные показатели, такие как объем или разнообразие технических элементов.

Утверждение, что художественная гимнастика является видом спорта, претендующим на эстетическое содержание, обосновано её двухвековой историей. В художественной гимнастике артистизм и техническое исполнение упражнений с предметами неразрывно связаны. Выразительность движений достигается за счёт освоения рациональной техники владения предметами. Специфика данного вида спорта заключается в необходимости гармоничного сочетания технического мастерства с умением создавать целостный художественный образ под музыкальное сопровождение.

В художественной гимнастике предметы играют ключевую роль в формировании образа. Их движения должны быть органично интегрированы в

образ, диктуемый музыкой и её интерпретацией. Предмет усиливает выразительность движений и становится неотъемлемой частью тела гимнастки. Без него создание целостного образа невозможно. Важно создать впечатление единого восприятия: предмета, гимнастки и музыки как гармоничного ансамбля.

Таким образом, в художественной гимнастике союз движения и музыки имеет первостепенное значение. Синхронизация действий гимнастки с нюансами выбранного номера может повысить качество выступления, сделав его запоминающимся как для судей, так и для зрителей. Хорошо синхронизированный номер может вызвать эмоции, увлечь аудиторию и оставить неизгладимое впечатление.

Использование традиционных и нетрадиционных методов тренировок, акцент на ритме и музыкальности, а также соблюдение надлежащего этикета во время соревнований – все это важнейшие аспекты улучшения результатов в художественной гимнастике. Применяя эти многогранные подходы, тренеры и спортсмены могут улучшить свой тренировочный и соревновательный опыт, обогатив дисциплину художественной гимнастики в целом.

Экспериментальное обоснование влияния занятий танцевальной аэробикой на уровень артистичности и технического мастерства у гимнасток-художниц 10-12 лет. Художественная гимнастика относится к тем видам спорта, где важную роль играет изобразительность действий. В художественной гимнастике артистизм является важным компонентом исполнительского мастерства у юных спортсменок, способствуя гармоничному воплощению движений в соответствии с музыкальным сопровождением. Без выраженной эмоциональной окраски гимнастка не сможет достоверно передать характер упражнения, независимо от того, исполняется оно с предметом или без него. Для формирования яркого сценического образа необходимо особое внимание уделить выразительности.

Проведены исследования по совершенствованию уровня артистичности и технического мастерства у гимнасток-художниц в тренировочном процессе.

В исследовании приняли участие 20 девочек в возрасте 10-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой в группе спортивной специализации второго и третьего годов обучения на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа Надежда Губернии». г. Саратова.

Для проведения экспериментального исследования были сформированы контрольная и экспериментальная группы гимнасток-художниц с одинаковым количественным составом (по 10 человек), уровнем артистичности и технической подготовленности.

Оценка артистичности гимнасток-художниц осуществлялась по 10-балльной шкале из числа тренеров спортивной школы (5 человек). На основании суммарных оценок рассчитывали средние баллы по каждому критерию.

Оценка артистичности гимнасток-художниц при исполнении упражнений с мячом под медленную и быструю музыку осуществлялась в баллах с анализом критериев с разной степенью влияния на ее уровень.

Оценка технического мастерства при исполнении упражнений с мячом (бросков, ловли, перекатов и отбиваний) осуществлялась по количественным и качественным (балльные оценки) показателям.

Все исследования проводили в 2 этапа: на первом этапе (сентябрь 2024 года) осуществлялась предварительная оценка показателей артистичности и технического мастерства гимнасток-художниц в соответствии с планом проведения эксперимента, его целью и задачами; на втором этапе (май 2025 года) во время повторных тестовых испытаний изучали динамику показателей артистичности и технического мастерства гимнасток-художниц относительно фоновых значений.

Тренировочные занятия проводили 6 раз в неделю по 2 часа. Девочки контрольной группы занимались согласно традиционной программе для спортивных школ по виду спорта «Художественная гимнастика».

Тренировочный процесс гимнасток-художниц экспериментальной группы имел как сходства, так и некоторые отличия с включением: стандартных занятий, содержание которых соответствовало общепринятой программе по художественной гимнастике с периодичностью 3 раза в неделю; комплексных занятий танцевальной аэробики под музыкальное сопровождение, совершенствования техники с предметом (мячом) и соревновательного упражнения на танцевальную импровизацию с периодичностью 2 раза в неделю; тренировки с педагогом по актерскому мастерству (1 раз в неделю). В структуру занятий танцевальной аэробикой входили элементы характерной хореографии и пантомима.

Комплекс упражнений танцевальной аэробики включал задания на изменения темпов, на связь упражнений с динамическими оттенками музыки и с динамикой лица.

Апробация комплекса упражнений танцевальной аэробики начала осуществляться в октябре 2024 года после предварительного исследования уровня артистизма и технического мастерства в упражнениях с мячом у гимнасток-художниц 10-12 лет.

Установлены некоторые сходства и отличия в уровне артистизма у гимнасток-художниц 10-12 лет контрольной и экспериментальной групп по критериям образности, двигательной и эмоциональной выразительности:

- фоновые показатели артистизма у гимнасток в обеих группах не имели достоверной разницы;
- за период исследования темпы прироста показателей артистизма по всем критериям у гимнасток экспериментальной группы были существенно выше по сравнению с группой контроля и имели достоверный характер отличий;
- эмоциональная выразительность у гимнасток как контрольной, так и экспериментальной групп была значительно ниже, чем двигательная выразительность и образность на всех этапах исследования.

Сравнительный анализ показателей артистичности гимнасток-художниц 10-12 лет во время исполнения упражнений с мячом под медленную и быструю музыку в начале и конце эксперимента позволил выявить:

- наличие трех групп критериев в каждом случае с высокой, средней и низкой степенью влияния на оценку исполнения композиции;
- на оценку композиции под медленную музыку и артистизм оказывают влияние, во-первых, волна телом, волна руками и пережат, во-вторых, захват, передача и взгляд и, в-третьих, оригинальные элементы, обволакивание и отбив;
- на оценку композиции под быструю музыку и артистизм оказывают влияние, во-первых, акцентные точки руками и ногами, а также отбив, во-вторых, захват, взгляд и движение кистью и, в-третьих, обволакивания, оригинальные элементы и пережат;
- на начальном этапе у гимнасток обеих групп показатели артистичности при исполнении упражнений с мячом под медленную и быструю музыку по каждой из трех групп критериев находились в диапазоне от 2,2 до 2,8 балла;
- в конце исследования результаты в контрольной группе увеличивались в среднем до уровня 3-3,5 балла в случае медленного музыкального сопровождения и 3,1-3,7 балла при быстром музыкальном сопровождении; в экспериментальной группе – до уровня 3,5-4,2 балла и 3,8-4,2 балла соответственно.

При оценке технического мастерства гимнасток-художниц 10-12 лет во время исполнения упражнений с мячом установлено:

- отсутствие достоверных различий в количественных и качественных показателях у гимнасток контрольной и экспериментальной групп на предварительном этапе исследования во всех тестовых упражнениях «Бросок и ловля мяча правой рукой», «Бросок и ловля мяча левой рукой», «Пережат мяча по двум рукам», «Отбивание мяча под ногой»;

- более существенные темпы прироста показателей с достоверным характером у гимнасток экспериментальной группы на заключительном этапе исследования;
- более низкие количественные и качественные оценки за выполнение бросков и ловли мяча у девочек обеих групп при их выполнении левой рукой, чем правой на всех этапах исследования.

Заключение. В современной системе судейства в художественной гимнастике выступления спортсменок оцениваются по технике исполнения, артистизму, сложности элементов и хореографии. При этом между показателями артистизма и техникой исполнения упражнений с предметами в целом и с мячом, в частности, имеется тесная прямая взаимосвязь. Становится очевидным тот факт, что совершенствовать выразительность движений можно в том случае, когда технический компонент мастерства достаточно высок. Кроме того, в оценке выполнения композиций значимая роль отводится эстетической составляющей и выразительности движений гимнасток-художниц.

В ходе проведенного исследования показаны более существенные изменения количественных и качественных показателей у гимнасток-художниц 10-12 лет экспериментальной группы с достоверным характером, в то время как в группе контроля, несмотря на положительную динамику, но в виду незначительных изменений, статистическая значимость результатов не подтверждена.

Таким образом, с повышением уровня артистичности гимнасток отмечаются существенные темпы прироста показателей их технической подготовленности, что подтверждает гипотезу магистерской работы, а также достижение ее цели и задач.