

УДК 796.412.2

DOI 10.5930/1994-4683-2025-4-104-109

**Повышение выразительности движений с предметом**

**у высококвалифицированных спортсменок художественной гимнастики**

**Медведева Елена Николаевна**, доктор педагогических наук, профессор

**Супрун Александра Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Кивихарью Инна Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Власова Наталья Юрьевна**

**Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

**Аннотация**

**Цель исследования** – обосновать содержание предметной подготовки высококвалифицированных спортсменок групповых упражнений художественной гимнастики, направленной на формирование выразительности движений с предметом.

**Методы и организация исследования.** Применялся комплекс методов исследования: анализ специальной литературы и программных документов, опрос, педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В исследовании, которое проводилось на базе Центра спортивной подготовки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, с февраля по декабрь 2024 года, принимали участие высококвалифицированные спортсменки групповых упражнений художественной гимнастики.

**Результаты исследования и выводы.** Доказано, что результативность соревновательной деятельности гимнасток групповых упражнений обеспечивается разнообразием применяемых средств двигательной выразительности с предметом, а увеличение их арсенала достигается сопряженным применением в тренировке предметной и музыкально-ритмической подготовки.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, групповые упражнения, выразительность движений с предметом, темпо-ритмические показатели, содержание предметной подготовки.

**Increasing the expressiveness of movements with an object  
in highly qualified rhythmic gymnastics athletes**

**Medvedeva Elena Nikolaevna**, doctor of pedagogical sciences, professor

**Suprun Aleksandra Aleksandrovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Kiviharju Inna Vladimirovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Vlasova Natalja Jurjevna**

**Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg**

**Abstract**

**The purpose of the study** is to substantiate the content of subject training for highly qualified female athletes in group rhythmic gymnastics, aimed at developing the expressiveness of movements with an object.

**Research methods and organization.** A comprehensive set of research methods was employed: analysis of specialized literature and program documents, surveys, pedagogical observation, expert evaluation methods, pedagogical experiments, and mathematical statistics methods. The study, conducted at the Center for Sports Training of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health in St. Petersburg from February to December 2024, involved highly qualified athletes in group rhythmic gymnastics exercises.

**Research results and conclusions.** It has been proven that the effectiveness of the competitive activities of group exercise gymnasts is ensured by the diversity of the means of motor expressiveness with objects, and the increase in their arsenal is achieved through the combined application of object training and musical-rhythmic preparation.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, group exercises, expressiveness of movements with objects, tempo-rhythmic indicators, content of subject training.

**ВВЕДЕНИЕ.** Несмотря на то, что согласно новым правилам соревнований по художественной гимнастике на период с 2025 по 2028 гг. особое внимание необходимо уделять оценке артистизма, предполагающей экспертизу содержательности двигательного образа, наличия идеи, музыкальности и гармоничности композиции, тренеры продолжают делать акцент на технической сложности упражнений [1]. И

хотя художественная гимнастика изначально предполагает создание художественного сюжета посредством движений под музыку, на данный момент это остается самым простым способом получить высокую оценку за сложность упражнения, перекрывая сбавки за артистизм [2, 3, 4]. Бросковые элементы должны быть освоены высококвалифицированными спортсменками, поэтому специально уделять время на их обучение не требуется. Собрать команду из спортсменок, которые настолько владеют предметом, что могут выполнять не только технические действия, но и выражать музыку, гораздо сложнее [5, 6].

Таким образом, проблемная ситуация заключается в противоречии между необходимостью развития двигательной выразительности с предметом у высококвалифицированных гимнасток в групповых упражнениях и отсутствием научно обоснованного содержания предметной подготовки, обеспечивающего качество двигательных действий с предметами под музыку.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Целью исследования являлось обоснование содержания предметной подготовки высококвалифицированных спортсменок в групповых упражнениях художественной гимнастики, направленной на формирование выразительности движений с предметом. Для достижения цели применялся комплекс методов исследования: анализ специальной литературы и программных документов, опрос (анкетирование;  $n=40$ ), педагогическое наблюдение ( $n=15$ ), метод экспертных оценок ( $n=15$ ), педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование, в котором принимали участие высококвалифицированные спортсменки (КМС, МС) групповых упражнений художественной гимнастики ( $n=10$ ), проводилось на базе Центра спортивной подготовки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, с февраля по декабрь 2024 года.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В каждом эстетическом виде спорта все выразительные движения должны выполняться во взаимосвязи с музыкой, ее характером и стилем [7]. Музыкальность – важный компонент программы в художественной гимнастике, который определяет успешность выполнения всех артистических критериев. Двигаясь под музыку, гимнастка не просто демонстрирует свое двигательное мастерство, но и передает содержание художественного образа, эмоциональное состояние, заложенные в музыкальном произведении, что позволяет повысить уровень технического мастерства с предметами в художественной гимнастике [8].

Музыка – фундамент спортивного танца и главная составляющая в создании образа. При подборе музыкального сопровождения учитываются фактура гимнастики, уровень двигательного мастерства, эмоциональные и артистические навыки. Характер музыки должен не только дополнять гимнастку, но и раскрывать ее технические и артистические данные с лучших сторон [9].

В процессе анализа результатов опроса тренеров по художественной гимнастике ( $n=40$ ) было установлено, что от уровня развития координационных способностей зависит двигательная выразительность спортсменок и способность ее проявлять в процессе работы с предметом (рис. 1).

Среди ранжируемых координационных способностей межмышечная координация занимает первое место (55%). При этом большинство респондентов (87%) считают, что освоение оригинальных соединений связок с предметом позволяет в значительной степени влиять на формирование двигательной выразительности посредством работы с предметом.

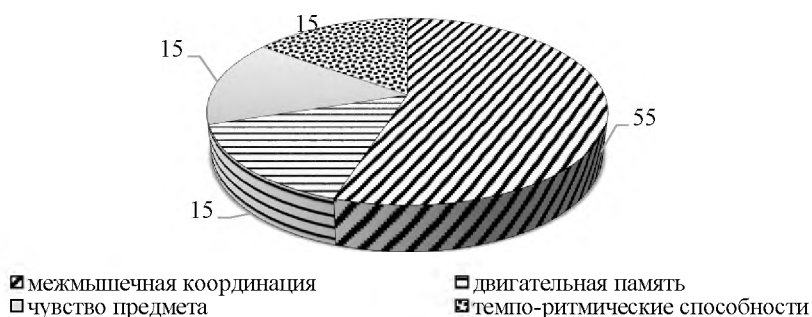


Рисунок 1 – Соотношение мнений тренеров о взаимосвязи двигательной выразительности посредством предмета и координационных способностей спортсменок (по данным опроса, n=40)

По мнению тренеров, лучше сразу разучивать их под музыкальное сопровождение, задавая разный ритм и темп, чтобы спортсменки могли в нужный момент выбрать нужное средство выразительности, опираясь на указания тренера.

В процессе педагогических наблюдений установлено, что в погоне за высокой оценкой художественная ценность соревновательных упражнений периодически снижается. Так, треть, а порой и половина выполняемых и оцениваемых движений предметом не соответствуют музыкальным акцентам, темпу и ритму. Отклонения от музыкального ритма и темпа музыки при выполнении гимнасткой технических элементов с предметом влекут за собой значительные сбавки в оценке за исполнение (табл. 1).

Таблица 1 – Сводный протокол регистрации артистических ошибок и коэффициентов двигательной выразительности посредством предмета в соревновательных программах сборных стран мира (n=15)

№ п/п	обручи		мячи, ленты	
	Артистические сбавки (баллы)	Коэф-т двигательной выразительности (%)	Артистические сбавки (баллы)	Коэф-т двигательной выразительности (%)
сборная команда Болгарии				
1	0,6	75	0,3	100
2	0,6	100	0,6	100
3	0,6	80	0,9	100
4	0,8	75	0,3	67
5	0,3	50	0,3	100
M±m	0,58±0,06	76,00±5,6	0,48 ±0,11	93,40±5,28
сборная команда Эстонии				
1	0,6	100	1,2	100
2	0,9	100	0,9	100
3	1,2	100	1,2	100
4	0,9	83	1,4	80
5	0,3	83	0,9	75
M±m	0,78±0,13	93,20±4,08	1,12±0,09	91,00±5,40
сборная команда Турции				
1	0	83	0,9	75
2	0	100	0,6	80
3	0,5	83	1,0	67
4	0,2	75	1,2	80
5	0,2	75	1,2	75
M±m	0,18±0,07	83,20±3,36	0,98±0,09	75,40±1,84
M±m	0,51±0,07	84,13±2,83	0,86±0,78	86,6±3,34

Корреляционный анализ (табл. 2) подтвердил, что на современном этапе развития художественной гимнастики результативность соревновательной деятельности (в частности, артистический компонент с предметом) зависит не только от уровня предметной подготовленности спортсменок, но и от способности согласовывать работу с предметом с ритмом и темпом музыкального сопровождения (двигательной выразительности).

Установлено, что в среднем коэффициент двигательной выразительности в соревновательных программах исследуемых команд равен 84% и 86%. Но если бы учитывали все возможные варианты применения предмета как средства выразительности, то он бы в среднем составил 20%.

Таблица 2 – Взаимосвязь экспертной оценки артистических ошибок и коэффициента двигательной выразительности соревновательных программ спортсменок, выступающих в групповых упражнениях, г (n=15)

Обручи	Коэффициент двигательной выразительности (%)	Мячи, ленты
Артистические сбавки (баллы)		Артистические сбавки (баллы)
0,5	Ткр.=0,52, при $p \geq 0,05$	0,3
Вид многоборья		

Ведь каждое упражнение содержит в среднем до 40 технических средств и соединений между ними, а также две танцевальные дорожки по 8 секунд каждая.

Причинами низкой выразительности могут быть различные факторы. Во-первых, небольшое количество используемых средств обусловлено необходимостью набрать техническую сложность программы. Во-вторых, судьи дополнительно никак не оценивают творчество команд, поэтому, рискуя получить большие сбавки за технику исполнения при выполнении оригинальных движений, спортсменки их просто не включают в свои упражнения. В-третьих, у спортсменок недостаточный арсенал двигательной выразительности посредством работы с предметом.

На основе результатов предварительных исследований был разработан комплекс средств и методических приемов, способствующий повышению двигательной выразительности в работе с предметами. Комплекс средств предполагал выполнение различной сложнокоординационной работы с предметом под музыкальное сопровождение, имеющее различные по сложности ритмические рисунки (восьмая-две шестнадцатые, пунктирный, синкопа).

С целью подтверждения гипотезы и проверки эффективности применения разработанного комплекса средств и методических приемов был проведен педагогический эксперимент. Каждое занятие предполагало включение комплекса двигательных заданий длительностью 20 минут в основной части занятия, направленных на повышение выразительности спортсменок.

Экспертная оценка выполнения соревновательных программ (с 5 обручами и 2 лентами и 3 мячами) двух команд (КГ– n=5, ЭГ– n=5) в начале педагогического эксперимента (табл. 3) свидетельствовала об отсутствии достоверных межгрупповых различий ( $p > 0,05$ ) в артистизме и двигательной выразительности испытуемых, а также о равнозначности их подготовленности.

Таблица 3 – Результаты экспертной оценки артистических ошибок и двигательной выразительности гимнасток при выполнении соревновательных программ в процессе педагогического эксперимента (n=10; баллы)

Соревновательные программы/критерии оценки		В начале эксперимента		Стат. вывод (p)	В конце эксперимента		Стат. вывод (p)
		КГ(n=5)	ЭГ(n=5)		КГ(n=5)	ЭГ(n=5)	
		M± m	M± m		M± m	M± m	
обруч	Артистизм/сбавки	0,20±0,07	0,18±0,07	> 0,05	0,16±0,24	0,00±0,07	< 0,05
	Коэффициент двигательной выразительности (%)	84,6 ± 0,27	83,20±3,36	> 0,05	86,6 ± 0,15	93,60±1,24	< 0,05
мяч, лента	Артистизм/сбавки	1,04 ± 0,27	0,98±0,09	> 0,05	0,94 ± 0,25	0,48±0,09	< 0,05
	Коэффициент двигательной выразительности (%)	76,01±0,27	75,40±1,84	> 0,05	80,14±0,35	90,10±0,36	< 0,05
Примечание. КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, М – среднее арифметическое; m – ошибка среднего арифметического, p – уровень значимости.							

На основе анализа данных, полученных в конце педагогического эксперимента, был сделан вывод, что если в начале спортсменки обеих групп не попадали в музыкальные акценты, то в конце в экспериментальной группе сбавки за подобные ошибки уменьшились: в упражнении с обручами с 0,18 до 0,00 балла (на 0,18 балла), в упражнении с неоднородными предметами с 0,98 до 0,48 балла (на 0,5 балла).

Анализ количественного и качественного содержания применяемых испытуемыми средств двигательной выразительности показал, что спортсменки экспериментальной группы стали применять на 10 движений обручем больше (отбивы, перекаты, вертушки и т.д.). Выполняя функцию связующих движений, работа с предметом позволила более качественно отражать замысел художественной композиции. Работа с предметом стала осуществляться не изолированно, а под музыку с разным темпом и ритмом, а коэффициент двигательной выразительности повысился с 83,20% до 93,60% (на 10,4%) в упражнении с однородными предметами и с 75,40% до 90,10% (на 14,7%) в упражнении с неоднородными предметами.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** На основе анализа результатов педагогического эксперимента можно сделать вывод, что:

- результативность соревновательной деятельности гимнасток в групповых упражнениях обеспечивается разнообразием применяемых средств двигательной выразительности с предметом;
- увеличение арсенала применяемых средств двигательной выразительности с предметом достигается интеграцией в содержание тренировки высококвалифицированных спортсменок сопряженного применения предметной и музыкально-ритмической подготовки;
- эффективность сопряженного применения предметной и музыкально-ритмической подготовки в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменок художественной гимнастики подтверждена наличием достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами ( $p < 0,05$ ) в конце педагогического эксперимента.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Правила по художественной гимнастике 2022–2024 / Международная Федерация гимнастики; Технический комитет по художественной гимнастике. 2021. 239 с. URL: [https://napedestale.ru/images/Pravila\\_po\\_khudozhestvennoi\\_gimnastike\\_2022-2024.pdf](https://napedestale.ru/images/Pravila_po_khudozhestvennoi_gimnastike_2022-2024.pdf) (дата обращения: 10.11.2022).
2. Влияние выразительности на общую оценку // Электронное периодическое издание (r-gymnastics.com). URL: <http://r-gymnastics.com/vliyanie-artistizma-na-obshchuyu-otsenku> (дата обращения: 10.11.2022).
3. Пути совершенствования артистического компонента мастерства спортсменок в современных композициях художественной гимнастики / Медведева Е. Н., Супрун А. А., Соболева Е. А., Сиротина Е. С. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p249-253 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 4 (218). С. 249–253. EDN: ZHJZBN.
4. Мостовая Т. Н., Демочкина Т. Н., Ильина С. А. Проблема формирования пластической выразительности в технико-эстетических видах спорта // Наука-2020. 2017. № 4. С. 45–50. EDN: YMNBTA.
5. Лебеденко А. А. Основы музыкально-ритмического воспитания в группах начальной подготовки по художественной гимнастике / Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Дворец творчества детей и молодежи». Воркута, 2014. URL: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/01/22/osnovy-muzykalno-ritmicheskogo-vospitaniya-v> (дата обращения: 05.10.2024).
6. Лавренова А. Г., Бернатовичюте А. Д. Двигательная выразительность как компонент исполнительского мастерства гимнасток высокой квалификации в упражнении с мячом // Физкультурное образование Сибири. 2019. № 2. С. 49–52. EDN: XCUNHT.
7. Заячук Т. В. Формирование выразительности при подготовке женской тройки в спортивной акробатике на этапе совершенствования спортивного мастерства // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 90–92. EDN: SJXWFR.
8. Мисникова М. О., Кивихарью И. В. Направленность педагогических воздействий при формировании технического мастерства с предметами в художественной гимнастике // Наука и инновации – современные концепции : сборник научных статей по итогам работы Международного научного форума. Москва, 2023. С. 61–66. EDN: CUYEXS.
9. Влияние темпо-ритмических характеристик движений спортсменок на качество выполнения элементов с предметами в художественной гимнастике / Медведева Е. Н., Супрун А. А., Власова Н. Ю., Пивоварова Е. А. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.6.p237-243 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 240–251. EDN: SGXFHR.

REFERENCES

1. Rules for rhythmic gymnastics 2022-2024 / International Gymnastics Federation; Technical Committee for Rhythmic Gymnastics. 2021. 239 p. URL: [https://napedestale.ru/images/Pravila\\_po\\_khudozhestvennoi\\_gimnastike\\_2022-2024.pdf](https://napedestale.ru/images/Pravila_po_khudozhestvennoi_gimnastike_2022-2024.pdf).
2. Influence of expressiveness on the overall evaluation [Electronic resource] // Electronic periodical (r-gymnastics.com). URL: <http://r-gymnastics.com/vliyanie-artistizma-na-obshchuyu-otsenku>.
3. Medvedeva E. N., Suprun A. A., Soboleva E. A., Sirotina E. S. (2023), “Ways to improve the artistic component of the sportswomen's skill in modern compositions of rhythmic gymnastics”, *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, № 4 (218), pp. 249–253.
4. Mostovaya T. N., Demochkina T. N., Ilyina S. A. (2017), “The problem of formation of plastic expressiveness in technical and aesthetic sports”, *Science-2020*, No 4, pp. 45–50.
5. Lebedenko A. A. (2014), “Fundamentals of musical and rhythmic education in groups of initial training in rhythmic gymnastics”, *Municipal educational institution of additional education of children “Palace of creativity of children and youth”*, Vorkuta, URL: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/01/22/osnovy-muzykalno-ritmicheskogo-vospitaniya-v>.
6. Lavrenova A. G., Bernatavichyute A. D. (2019), “Motor expressiveness as a component of performance skill of high-skill gymnasts in ball exercise”, *Physical Education of Siberia*, No 2, pp. 49–52.
7. Zayachuk T. V. (2018), “Formation of expressiveness in preparation of female triple in sports acrobatics at the stage of perfection of sportsmanship”, *P.F. Lesgaft Scientific Notes*, No 10 (164), pp. 90–92.
8. Misnikova M. O., Kiviharju I. V. (2023), “Directionality of pedagogical influences in the formation of technical skill with apparatus in rhythmic gymnastics”, *Science and innovation - modern concepts*, a collection of scientific articles on the results of the International Scientific Forum, Moscow, pp. 61–66.
9. Medvedeva E. N., Suprun A. A., Vlasova N. Y., Pivovarova E. A. (2020), “Influence of tempo-rhythmic characteristics of the movements of sportswomen on the quality of the performance of elements with apparatus in rhythmic gymnastics”, *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No 6 (184), pp. 240–251.

**Информация об авторах:** Медведева Е.Н., профессор кафедры теории и методики гимнастики; ORCID: 0000-0002-2990-2599; SPIN-код: 2541-5777. Супрун А.А., доцент кафедры теории и методики гимнастики; SPIN-код: 1933-4915. Кивихарью И.В., профессор кафедры теории и методики гимнастики; ORCID: 0000-0003-4285-3493. Власова Н.Ю., соискатель кафедры теории и методики гимнастики.

Поступила в редакцию 07.02.2025.

Принята к публикации 11.03.2025.