

УДК 796.012.2

## **ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИРАЗНОСТІ РУХІВ ЯК СКЛАДОВОЇ ВИКОНАВЧОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ВИДАХ СПОРТУ ЗІ СКЛАДНОЮ КООРДИНАЦІЄЮ**

**Валентина СОСІНА**

*Кафедра хореографії,  
Львівський державний університет фізичної культури,  
вул. Черешнева, буд. 13, кв. 1, м. Львів, Україна, 79005  
тел. (+38096) 382-25-94, e-mail: Valentina.sosina@gmail.com*

Розглянуто проблему вдосконалення виразності як складової частини виконавської майстерності спортсменів у видах спорту зі складною координацією, де необхідно продемонструвати високу культуру рухів. Визначено компоненти виконавчої майстерності і намічено шляхи їх вдосконалення.

*Ключові слова:* виконавська майстерність, виразність, артистизм, спорт.

Спорт – це специфічна сфера діяльності людини, в якій однією з найважливіших форм прояву можливостей спортсмена є досягнення досконалості у виконанні спортивних дій. До виконання цих дій існують різні вимоги. Зокрема їх треба виконувати правильно технічно ( відповідно до біомеханічних законів та правил змагань), своєчасно, ефективно, стабільно та ін. У видах спорту, які пов'язані з проявом культури рухів (усі види гімнастики та акробатики, фігурне катання, синхронне плавання, спортивна аеробіка і т. д.), до цього ще додають естетичність, артистизм і виразність виконання технічних дій і комбінацій загалом. У цих видах спорту перевагу отримують ті спортсмени, яким вдається за рівних умов досягти більшої виразності рухів. Найкращими взірцями можуть бути спортивні програми Євгенія Плющенко, Гани Бесонової, Аліни Максименко, Ксенії Афанасьєвої та інших.

У сучасній науково-методичній літературі до сьогоденного часу не має чіткого визначення понять “рухова виразність”, “виразність образу”, “емоційна виразність”. При визначенні поняття “артистизм” автори послуговуються такими поняттями як “виразний жест”, “виразний малюнок”, “виразна мова” і т. п. [2, 5]. Проблемними залишаються й способи виховання виразності рухів у спортсменів у тих видах спорту, де відповідність їх виступу до вимог естетичності, артистизму та виразності, становить чи не половину суддівської оцінки.

Не зважаючи на окремі дослідження, присвячені вихованню виразності та артистизму у спорті, проблема пошуку ефективних засобів і методів вдосконалення виконавської майстерності спортсменів залишається невивченою.

У науково-методичній літературі постає дискусійне питання, чи потрібні такі високі вимоги до естетичної діяльності спортсменів і яке їх значення у спорті? Перш за все йдеться про артистизм і виразність у виконанні спортивних вправ.

Оцінюючи виступи найсильніших спортсменів у видах спорту, пов'язаних з проявом культури рухів, можна зазначити свободу, легкість, невимушеність, пластичність рухів, ритмічність виконання, зв'язок з музикою, оригінальність і творчий характер постановки композицій. Усе це об'єднує спорт і мистецтво [1, 2, 4].

Однак, як відзначають автори, спорту притаманні особливі засоби естетичного оформлення рухів, які не можуть і не повинні бути запозичені з інших галузей естетичної діяльності [2, 3].

Спорт як специфічна галузь естетичної діяльності вимагає не тільки своєї особливої мови для прояву виразності, але й власних критеріїв її оцінювання. Тому, на думку Тетяни Лисицької [1, с. 28], спортсмени і тренери, користуючись засобами розвитку виразності та артистизму, запозиченого у мистецтві, не повинні ототожнювати їх прояви з артистизмом актора у театрі.

Основа естетичного оформлення спортивної композиції полягає у логіці поєднання окремих технічних елементів програми, а не у логіці створення театрального образу.

Більшість авторів відзначають, що у видах спорту зі складною координацією виразність залежить перш за все від характеру і змісту музичного твору, від того, наскільки зрозумів та інтерпретував його виконавець [1, 2, 3, 4].

В деяких дослідженнях вказують на взаємозв'язок спортивної техніки як раціонального способу виконання рухів і виразності, оскільки недосконала техніка не дасть змоги проявитися виразності повною мірою, зосередитися на образному вирішенні як окремих елементів, так і композиції загалом [3].

Аналізуючи дослідження авторів, було виявлено, що проблема вдосконалення виразності рухів у спортсменів потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження – виявити шляхи вдосконалення виразності рухів як складової виконавської майстерності спортсменів у видах спорту зі складною координацією.

Виховання виразності в спорті – одне з найскладніших завдань становлення виконавської майстерності, яке визначається як уміння показати фізичні, спортивно-технічні можливості спортсмена, а також передати їх у художньо оформленій композиції [5]. Особливо високі вимоги пред'являють до композиції у художній гімнастиці, де спортсменки намагаються створити художній образ, використовуючи виразні засоби хореографічної класики.

Чому одні спортсмени вміють вразити своїм виступом глядачів і суддів, залишити їх небайдужими до чудового світу спорту, а інші виступи залишаються непоміченими? Виразність рухів проявляється деколи у незначних дрібницях – положенні голови, кистей рук, долонях, красивій позі. Інтерпретація засобів виразності в балеті, танці, гімнастиці, фігурному катанні не має меж, оскільки не мають меж способи прояву творчості людини.

Прослуховування музики викликає у кожної людини особливі, тільки їй притаманні емоції, і кожен спортсмен, тренер або спортивний хореограф можуть по-своєму інтерпретувати особистий емоційний стан за допомогою рухів. Іншими словами виразність, як і виконавська майстерність, складається з двох компонентів: емоційного, яке можна трактувати як уміння сприймати і переживати, та технічного – вміння досконало виконати вивчений елемент чи композицію. Ці два компоненти щільно пов'язані між собою, а відсутність одного з них не може компенсуватися іншим. Виразність може проявлятися лише за досконалої і стабільної техніки виконання, що й забезпечує спортсменові високий рівень

виконавської майстерності [3]. Вдосконалення цих двох компонентів відбувається майже одночасно. Однак варто наголосити, що доведення рухової навички до певної стадії автоматизму є необхідною умовою прояву виразності. У зв'язку з цим доцільно говорити про рухові навички тоді, коли йдеться про технічну досконалість рухової дії, а також про “виразну рухову навичку”, коли досконала рухова навичка супроводжується здатністю спортсмена надати їй визначеного смислового, емоційного забарвлення.

Отже, вдосконалення виконавської майстерності у спорті відбувається такими шляхами:

1) вдосконаленням якості та стабільності виконання змагальних вправ без зміни композиційного та естетичного змісту вправи;

2) створенням нових оригінальних, складних і ризикованих елементів, поєднанням їх у зв'язки, каскади, комбінації;

3) підвищенням артистичності виконання добре засвоєних елементів.

Доречно вказати, що певні вимоги до естетичних показників виконавської майстерності кожного конкретного виду спорту мають свою специфіку, що відображено у правилах змагань з виду спорту.

Аналіз виступів кваліфікованих спортсменів у різних видах спорту дає змогу виділити складові виконавської майстерності, які умовно можна представити двома групами: 1) зміст композицій, 2) характер і спосіб виконання.

До змісту композицій можна віднести:

– склад елементів, поєднань, комбінацій, які презентує спортсмен;

– підпорядкованість елементів, логічність їх взаємозв'язку та цілісність композиції;

– оригінальність;

– зв'язок рухів з музикою.

До характеру і способу виконання належать:

– стабільність виконання в умовах тренування і змагань;

– динамічність, швидкість, амплітуда виконання;

– легкість, невимушеність, пластичність, чистота, виразність;

– ритмічність, чіткість, музикальність.

– Отже, у видах спорту зі складною координацією виконавська майстерність є комплексною характеристикою і складається з багатьох компонентів. У зв'язку з цим її вдосконалення у видах спорту, у яких необхідний прояв високої культури рухів, має відбуватися з урахуванням усіх компонентів, які формують це поняття. Можемо підсумувати:

– аналіз науково-методичної літератури свідчить, що спорт, як специфічна галузь естетичної діяльності, потребує не тільки своєї особливої мови для прояву виразності, але й власних критеріїв її оцінювання;

– виконавська майстерність у видах спорту зі складною координацією є комплексною характеристикою і складається з багатьох компонентів. Аналіз виступів кваліфікованих спортсменів дає підстави виділити складові виконавської майстерності, які умовно можна представити як зміст композицій (склад елементів, їх підпорядкованість, логічність, цілісність, оригінальність, зв'язок з музикою) і спосіб виконання (стабільність, динамічність, швидкість, амплітуда, легкість, невимушеність, пластичність, чистота, виразність, ритмічність, чіткість, музикальність);

– зважаючи на комплексну характеристику виконавської майстерності, її вдосконалення у видах спорту, в яких необхідний прояв високої культури рухів, має відбуватися з урахуванням усіх компонентів, які формують це поняття.

#### Список використаної літератури

1. *Лисицкая Т. С.* Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с. : ил.
2. *Коренберг В. Б.* Заметки о культуре движений. Гимнастика / В. Б. Коренберг. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – С. 14–18.
3. *Сосина В. Ю.* Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 135 с.
4. *Шипилина И. А.* Хореография в спорте / И. А. Шипилина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 224 с.
5. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Т. 1. / гл. ред. Г. И. Кукушкин. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 368 с.

Стаття надійшла до редколегії 18.03.2014

Прийнята до друку 23.04.2014

## **WAYS OF MOVEMENTS' EXPRESSIVENESS IMPROVEMENT AS A PART OF SPORTSMEN PERFORMANCE MASTERY IN KIDS OF SPORT WITH COMPLICATED COORDINATION**

**Walentyna SOSINA**

*Department of choreography,  
Lviv State University of Physical Culture,  
str. Chereshneva, 13/1, Lviv, Ukraine, 79005  
tel.: (+38096) 382-25-94, e-mail: Valentina.sosina@gmail.com*

The article deals with the issue of expressiveness improvement as part of sportsmen performance mastery in kids of sport with complicated coordination, where it is necessary to demonstrate high culture of movements. The components of performance mastery are determined and the ways of their improvement are outlined.

*Key words.* Performance mastery, expressiveness, artistry, sport.

**ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ  
ДВИЖЕНИЙ КАК СОСТАВНОЙ ЧАСТИ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО  
МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ В ВИДАХ СПОРТА СО  
СЛОЖНОЙ КООРДИНАЦИЕЙ**

**Валентина СОСИНА**

*Кафедра хореографии,*

*Львовский государственный университет физической культуры,*

*ул. Черешневая, 13/1, г. Львов, Украины, 79005*

*тел: (+38096) 382-25-94, e-mail: Valentina.sosina@gmail.com*

Рассмотрено проблему совершенствования выразительности как составной части исполнительского мастерства спортсменов в видах спорта со сложной координацией, где необходимо продемонстрировать высокую культуру движений. Определено компоненты исполнительского мастерства и намечено пути их совершенствования.

*Ключевые слова:* исполнительское мастерство, выразительность, артистизм, спорт.