

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

УДК 796.412

DOI 10.5930/1994-4683-2026-2-43-49

Компоненты двигательной выразительности и их влияние на артистизм в спортивной аэробике

Айзятуллова Гульнара Рафаильевна, кандидат педагогических наук, доцент

Пашкова Лариса Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент

Крючек Елена Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент

Сахарнова Татьяна Константиновна, кандидат педагогических наук, доцент

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

Аннотация

Цель исследования – определить компоненты двигательной выразительности, обуславливающие повышение оценки за артистизм в соревновательных композициях сильнейших спортсменов аэробики.

Методы исследования: анализ специальной литературы, педагогические наблюдения, математическая статистика.

Результаты исследования и выводы. Установлена взаимосвязь между количественным составом компонентов выразительности и оценки за артистизм в соревновательных композициях сильнейших спортсменов аэробики. Полученные результаты исследования могут быть использованы для совершенствования качества составления соревновательных композиций.

Ключевые слова: спортивная аэробика, выразительность, артистизм, композиция

Components of motor expressiveness and their impact on artistry in sports aerobics

Aiziyatullova Gulnara Rafailevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Pashkova Larisa Vasilevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Kruchek Elena Sergeevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Sakharnova Tatyana Konstantinovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

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

Abstract

The purpose of the study is to identify the components of motor expressiveness that contribute to higher artistry scores in competitive routines performed by elite aerobic athletes.

Research methods: analysis of specialized literature, pedagogical observations, mathematical statistics.

Research results and conclusions. A correlation has been established between the quantitative composition of expressiveness components and the scores for artistry in competitive routines of elite aerobic athletes. The results of this study can be used to improve the quality of competitive routine design.

Keywords: sports aerobics, expressiveness, artistry, composition

Введение. Составление соревновательной композиции в спортивной аэробике – сложный процесс, который включает в себя все этапы, начиная с подбора музыки и элементов сложности, заканчивая мельчайшими деталями создания образа спортсмена [1, 2]. Каждая новая версия правил соревнований по спортивной аэробике постоянно претерпевает изменения, касающиеся как увеличения/уменьшения количества элементов сложности в таблице трудности, так и требований к артистизму спортсменов. В действующих правилах соревнований по спортивной аэробике на 2025–2028 годы существенно изменился подход к оценке артистичности спортсменов, появились сбавки в критериях: "музыка", "аэробное содержание", "общее содержание", "артистичное упражнение" и "артистическое упражнение". Однако, несмотря на большое количество критериев артистизма, судьи отдают

предпочтение тем спортсменам, которые выражают необходимый образ на протяжении всей соревновательной композиции [3, 4]. Все вышеперечисленные критерии артистизма судьи оценивают от 1,0 до 2,0 баллов по предложенной в действующих правилах шкале, таким образом, оценка складывается максимум в 10 баллов. В данной статье будет рассматриваться последний критерий – представление, которое зависит, прежде всего, от сотворчества тренера и хореографа. В создании артистического упражнения, конечно, участвуют и спортсмены, которые в дальнейшем реализуют творческие задумки в практическом выступлении на соревнованиях. Критерий "артистическое упражнение" дает оценку, прежде всего, умению тренера и хореографа создавать «маленькое произведение искусства», впечатляющее и запоминающееся зрителям, виртуозно согласовывать свои движения с музыкой, создавать спектакль с целью достижения высоких результатов [5, 6]. Гимнаст в спортивной аэробике должен владеть множеством личностных качеств, чтобы превратить своё упражнение в запоминающееся выступление, в том числе уметь передать образ соревновательной композиции за счет владения средствами двигательной выразительности. К компонентам двигательной выразительности в спортивной аэробике следует отнести, прежде всего, проявление эмоциональных переживаний спортсмена, а также выражение движений посредством пантомимики (движениями тела, осанкой и жестами, предполагающими выразительные движения руками и акценты кистями рук) и мимики (выражение лица, улыбка, взгляд, движения глаз). Кроме того, использование средств современной хореографии и элементов сложности при выполнении которых в нужный акцент музыкального сопровождения, также повысит оценку артистизма.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленной цели в процессе исследования решались следующие задачи: 1) определить компоненты выразительности в соревновательных композициях спортсменов аэробики; 2) выявить количественный состав мимики и пантомимики (движений руками, ногами, хореографические прыжки); 3) выявить взаимосвязь компонентов выразительности с оценкой за артистизм в соревновательных композициях спортсменов аэробики.

Для решения задач применялись такие методы исследования, как анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение за содержанием соревновательных композиций сильнейших спортсменов России и Европы (финалы чемпионата Европы и России 2025 года), методы математической статистики.

Результаты исследования. Для решения первой задачи исследования было проведено анкетирование тренеров по спортивной аэробике, в результате были выявлены компоненты двигательной выразительности, отражающие темы музыкальных произведений (рис. 1).



Рисунок 1 – Компоненты двигательной выразительности спортсменов аэробики (по результатам анализа видеоматериалов Чемпионатов Европы и России 2025 года)

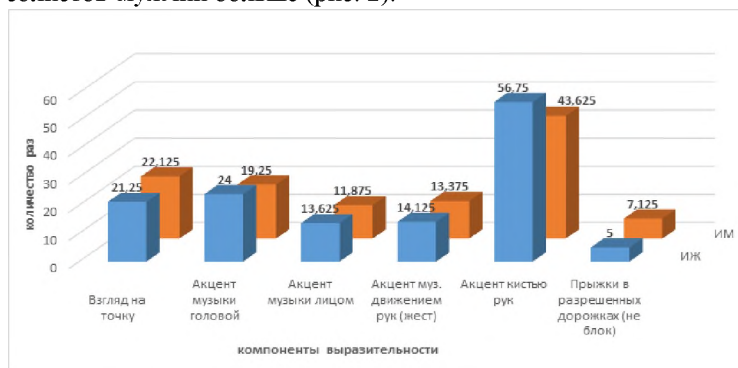
Так, более половины тренеров (54%) выделяют мимику как компонент двигательной выразительности, который включает в себя акцентирование взгляда на судей и выражение эмоций лицом на протяжении всей соревновательной композиции. Подчеркивание создаваемого образа в соревновательной композиции с помощью акцентов тела и его частями (головой, руками, ногами) относят к пантомимике – её выделяют 32% опрошенных. Менее четверти респондентов выделили хореографические прыжки как компонент двигательной выразительности (24%).

По результатам анкетирования тренеров (n=15) из всех двигательных действий, которые наполняют соревновательные композиции и позволяют подчеркнуть передаваемый образ, были отобраны такие показатели, как:

- 1) движения лицом (мимика) – взгляд на судей и выражение эмоций лицом;
- 2) движения телом (пантомимика) – акцентирование движений головой, рукой/руками, ногой/ногами;
- 3) хореографические прыжки как акцент в музыке.

Техника и четкость выполнения координационных движений кистями рук в связке с движениями рук и ног играет большую роль в визуальном восприятии и эстетике композиции. Главным критерием при оценке формы кистей рук является не количество вариаций форм изменения положения кистей, а качество, четкость, резкость, ритмичность и изящность и, что немаловажно, – попадание в бит музыкального сопровождения. Кроме того, выделяемые компоненты выразительности лежат в основе соединений аэробных движений, так называемых САД, которые занимают большую часть соревновательной композиции (55%). Зачастую САД называют хореографией соревновательной композиции, в которой спортсмену предоставляется возможность отразить задуманный образ с использованием средств выразительности.

Решая вторую задачу исследования, а именно выявление количественного состава мимики и пантомимики (движений руками, ногами, хореографических прыжков), был проведен педагогический анализ в виде просмотра видеозаписей чемпионатов России и Европы за 2025 год. При анализе соревновательных композиций, представленных на чемпионате России 2025 года, выявлено, что у женщин в сольных программах количественный состав акцентов головой, кистью и руками больше, чем у мужчин. В то время как количество акцентирований взглядом и количество хореографических прыжков (как отражение доли музыкального произведения) у солистов-мужчин больше (рис. 2).

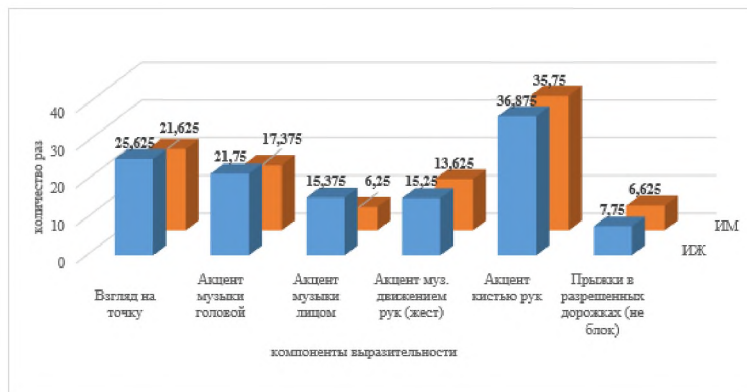


**ИЖ – индивидуальные выступления женщин, ИМ – индивидуальные выступления мужчин*

Рисунок 2 – Количественные показатели двигательной выразительности соревновательных композиций ведущих спортсменов аэробики на чемпионате России 2025 года

При более детальном изучении количественных показателей компонентов выразительности было установлено, что они используются с различной частотой. Так, из рисунка 2 следует, что акценты кистями рук (жесты) имеют наибольшее значение, а наименьшее и мало используемое – хореографические прыжки.

Результаты, полученные на основе видеонализа средств выразительности в соревновательных композициях спортсменов аэробики, представленных на чемпионате Европы 2025 года, представлены на рисунке 3.



*ИЖ – индивидуальные выступления женщин, ИМ – индивидуальные выступления мужчин

Рисунок 3 – Количественные показатели двигательной выразительности соревновательных композиций финалистов чемпионата Европы 2025 года

Анализ количественных показателей компонентов выразительности, представленных в соревновательных композициях спортсменов на чемпионате Европы 2025 года (рис. 3) показал следующее:

- все компоненты двигательной выразительности чаще используются в женских сольных композициях;
- наибольшее значение наблюдается в акцентных движениях кистями рук;
- в композициях мужчин и женщин хореографические прыжки используются меньше, чем другие акценты.

Сравнительный анализ компонентов выразительности российских и европейских лидеров спортивной аэробики показал, что в целом женщины-солистки по уровню артистичности несомненно выше, чем солисты-мужчины (табл. 1).

Таблица 1 – Количественное содержание компонентов выразительности в сольных композициях спортсменов аэробики (анализ чемпионата России и Европы 2025 года)

Дисциплина	Статус соревнования	Акцент взглядом	Акцент головой	Акцент мимикой	Акцент движением кистью	Акцент движением руки	Акцент хореографическими прыжками
Индивидуальные выступления женщин (ИЖ), кол-во раз	ЧР 2025	21,25	24	13,625	14,125	56,75	5,0
	ЧЕ 2025	25,625	21,75	15,375	15,25	36,875	7,75
Индивидуальные выступления мужчин (ИМ), кол-во раз	ЧР 2025	21,125	19,25	11,875	13,375	43,625	7,125
	ЧЕ 2025	21,625	17,375	6,25	13,625	35,75	6,625

При этом российские спортсменки уступают в проявлении выразительности в таких акцентах, как взгляд, мимика, движения кистью, хореографические прыжки. У солистов-мужчин отмечается противоположная динамика, которая заключается в большем количестве акцентов выразительности по сравнению с европейскими лидерами спортивной аэробики. Иными словами, можно сказать, что большей выразительностью обладают соревновательные композиции российских солистов и европейских солисток спортивной аэробики.

Распределение компонентов выразительности по частям соревновательной композиции показало, что в начале упражнения спортсмены не так часто демонстрируют эмоции через акцентированные движения головой, руками, ногами, прыжки. Так, в первой части соревновательной композиции спортсмены аэробики используют только 37% арсенала выразительных средств, причем они связаны в основном с движениями руками. Вторая часть соревновательной композиции, напротив, усложняется хореографическими прыжками, движениями головой и ногами (63%). Скорее всего, это можно связать с тем, что в первой части соревновательной композиции спортсмены выполняют большее количество элементов сложности и акробатики. Такова тактика соревновательной деятельности, при которой тренер стремится использовать максимум элементов наивысшей сложности в начале упражнения, когда спортсмен находится в состоянии наивысшего проявления сил. Вторая часть соревновательного упражнения включает в себя элементы, которые спортсмен выполняет с высокой степенью надежности. Таких элементов, естественно, меньше, в связи с чем вторая часть соревновательной композиции содержит больше компонентов выразительности.

В ходе решения третьей задачи исследования, направленной на выявление влияния компонентов выразительности на оценку за артистизм в соревновательных композициях спортсменов аэробики, были получены следующие результаты (табл. 2). Таблица 2 – Влияние компонентов выразительности на оценку за артистизм в соревновательных композициях спортсменов аэробики, выступающих в соло, n=32

Дисциплина		Акцент взглядом	Акцент головой	Акцент мимикой	Акцент движением кистью	Акцент движением руки	Акцент хореографическими прыжками
Индивидуальные выступления женщин (ИЖ)	ЧР 2025	-0,217	-0,071	-0,212	0,412	0,545	0,416
	ЧЕ 2025	0,276	0,483	0,613	0,475	0,327	0,841
Индивидуальные выступления мужчин (ИМ)	ЧР 2025	0,754	0,201	-0,176	0,199	0,564	0,426
	ЧЕ 2025	0,436	0,808	0,811	0,383	-0,045	0,002

Исходя из полученных данных, следует отметить, что сильное положительное влияние на оценку за артистизм в соревновательных композициях российских спортсменов оказывают такие компоненты выразительности, как взгляд ($r=0,754$ у мужчин), среднее влияние – акцент движениями рук ($r=0,545$ у женщин и $r=0,564$ у мужчин). В соревновательных композициях спортсменов, представляющих свои

упражнения на чемпионате Европы, результаты получены другие. Так, сильное влияние на оценку за артистизм оказывают взгляд спортсмена ($r=0,808$ у мужчин), мимика ($r=0,811$ у мужчин) и хореографические прыжки ($r=0,841$ у женщин) (рис. 4).

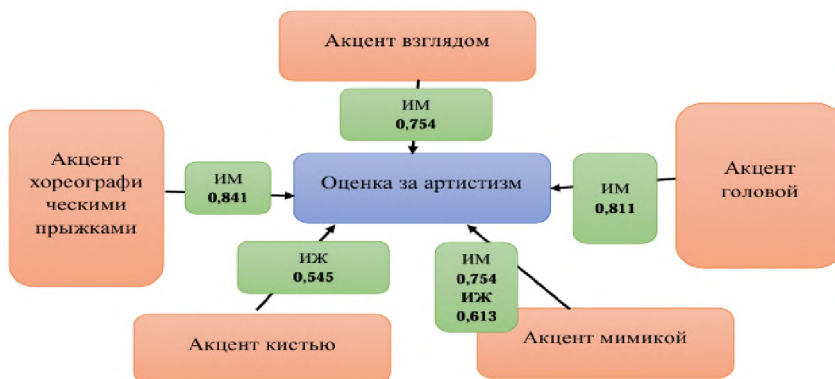


Рисунок 4 – Корреляционная зависимость оценки за артистизм от компонентов выразительности

Полученные данные подтверждаются исследованиями В.А. Горбунова (2008), в которых автор также при проведении корреляционного анализа достоверно подтвердил влияние выразительных дополнительных движений, таких как акцентные точки, прыжки оформления, танцевальные движения, движения руками и головой, свободное оформление, музыкальное соответствие, на повышение артистичности [7].

Часто в соревновательных композициях спортсмены выражают эмоции через взгляд, что особенно отчетливо наблюдается перед выполнением сложного или рискованного элемента. И наоборот, та соревновательная композиция, в которой перед выполнением элемента сложности спортсмен «настраивается» и не контактирует взглядом с судьями, получает не столь высокую оценку за артистизм.

В целом необходимо отметить, что тренеры и спортсмены стремятся увеличить оценку за артистизм с помощью создания образа и акцентированных компонентов выразительности. В частности, нами отмечено, что российские спортсмены делают «ставки» на сложность и исполнительское мастерство в соревновательной композиции, в то время как на чемпионате Европы в большинстве случаев спортсмены «разыгрывают» перед судьями и зрителями небольшой спектакль. Часть спортсменов усиливают соревновательные композиции сложными танцевальными движениями с выразительным акцентом руки, другие – насыщают большим количеством прыжков, делая акцент на динамику и зрелищность. Соединение сложности хореографических прыжков и акцентов руками является демонстрацией предельного спортивного мастерства и, несомненно, повышает оценку соревновательной композиции [8].

Выводы. В результате проведенных исследований определены компоненты двигательной выразительности, такие как мимика, пантомимика и хореографические прыжки. Данные компоненты оказывают сильное влияние на оценку за

артистизм, за исключением акцента рукой. Сложность и виртуозность хореографических прыжков и акценты головой, которые выполняются в пиковый ритм музыкального сопровождения, дополняют создаваемый спортсменом образ.

Список источников

1. Коричко Ю. В. К вопросу об эстетических показателях спортивно-технического мастерства и музыкально-двигательной подготовленности в спортивной аэробике // Вестник Нижневартковского государственного университета. 2017. № 3. С. 85–90. EDN: ZHDMSJ.
2. Янышева П. В. Сравнительный анализ компонентов двигательной выразительности у спортсменов в художественной гимнастике // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Т. 1. Казань, 2025. С. 484–486. EDN: NPOSEY.
3. Димура И. Н., Астахова А. С. Влияние эстетического и эмоционального интеллектов на выразительность движений спортсменов синхронного плавания // Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Малаховка, 26-27 октября 2023 г. Малаховка, 2023. С. 57–66. EDN: EAPCNO.
4. Путинцева Е. В., Пальчиковская П. Д. Компоненты выразительности движений рук девочек в латиноамериканской программе танцев // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. 2022. № 2 (3). С. 84–94. EDN: ICAMKF.
5. Вирясова А. С. Развитие музыкальности и двигательной выразительности у девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой // Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата, магистратуры и аспирантов. Малаховка, 16 ноября 2023 года. Том 1, вып. 32. Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2023. С. 79–84. EDN: AMDOQG.
6. Mezey M., Orlando K. Performance Criteria in Aerobic Gymnastics – Impact on Sports Training. DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.02.229 // Social and Behavioral Science. 2014. Vol. 117. С. 367–373.
7. Горбунов В. А. Тренировочно-соревновательная деятельность спортсменов в спортивной аэробике // Вестник спортивной науки. 2008. № 2. С. 8–12. EDN: JSHPFZ.
8. Назаренко Л. Д., Тимошина И. Н., Мингалишева И. А. Совершенствование исполнительского мастерства занимающихся фитнес-аэробикой // Теория и практика физической культуры. 2019. № 2. С. 81–83. EDN: VVLJGH.

References

1. Korichko Yu. V. (2017), “On the Issue of Aesthetic Indicators of Sports-Technical Skills and Musical-Motor Preparedness in Sports Aerobics”, *Bulletin of Nizhnevartovsk State University*, No. 3, pp. 85–90.
2. Yanyшева P. V. (2025), “Comparative analysis of components of motor expressiveness in athletes in rhythmic gymnastics”, *Problems and Prospects of Physical Education, Sports Training, and Adaptive Physical Culture. Materials of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference*, vol. 1, Kazan, pp. 484–486.
3. Dimura I. N., Astakhova A. S. (2023), “The influence of aesthetic and emotional intelligences on the expressiveness of movements in synchronized swimming athletes”, *Modern trends in the psychological and pedagogical support of those engaged in physical culture and sports*, Malakhovka, pp. 57–66.
4. Putintseva E. V., Palchikovskaya P. D. (2022), “Components of Arm Movement Expressiveness in Girls in the Latin American Dance Program”, *Bulletin of the Siberian State University of Physical Culture and Sports*, No. 2 (3), pp. 84–94.
5. Viryasova A. S. (2023), “Development of musicality and motor expressiveness in 8-9-year-old girls practicing rhythmic gymnastics”, *Collection of materials from scientific conferences of undergraduate, master's, and postgraduate students*, Vol. 1, Issue 32, Malakhovka, pp. 79–84.
6. Mezey M., Orlando K. (2014), “Performance Criteria in Aerobic Gymnastics – Impact on Sports Training”, *Social and Behavioral Science*, Vol. 117, pp. 367–373, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.229>.
7. Gorbunov V. A. (2008), “Training and competitive activities of athletes in sports aerobics”, *Bulletin of Sports Science*, No. 2, pp. 8–12.
8. Nazarenko L. D., Timoshina I. N., Mingalishcheva I. A. (2019), “Improving the Performing Skills of Fitness Aerobics Practitioners”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 2, pp. 81–83.

Информация об авторах:

Айзятуллова Г.Р., доцент кафедры теории и методики спортивной гимнастики и акробатики, ORCID: 0000-0001-7612-1018, SPIN-код 2722-0356.

Пашкова Л.В., доцент кафедры теории и методики спортивной гимнастики и акробатики, ORCID: 0000-0002-1781-8269, SPIN-код 2766-7099.

Крючек Е.С., профессор кафедры теории и методики спортивной гимнастики и акробатики, ORCID: 0000-0001-7681-5349, SPIN-код 3734-2684.

Сахарнова Т.К., профессор кафедры теории и методики спортивной гимнастики и акробатики, ORCID: 0000-0001-9474-7604, SPIN-код 6063-3880.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 03.01.2026.

Принята к публикации 28.01.2026.