



Научно-исследовательский журнал «**Вестник педагогических наук / Bulletin of Pedagogical Sciences**»

<https://vpn-journal.ru>

2025, № 1 / 2025, Iss. 1 <https://vpn-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) (педагогические науки)

УДК 796.015.15

DOI: 10.62257/2687-1661-2025-1-306-311

<sup>1</sup> Шалавина А.С., <sup>1,2</sup> Шалавина Ю.В., <sup>2</sup> Зверев А.А., <sup>1</sup> Маслова Л.П.

<sup>1</sup> Казанский (Приволжский) федеральный университет

<sup>2</sup> Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

### Повышение артистичности исполнения программ по фитнес-аэробике на этапе совершенствования спортивного мастерства

**Аннотация:** в данной статье обсуждается вопрос повышения результативности выполнения программ по фитнес-аэробики путем включения в предсоревновательный период специализированной подготовки, направленной на совершенствование исполнительского мастерства. Цель исследования – выявить влияние применения методики развития артистических способностей на качество исполнения программ, презентабельность спортсменок и повышения результативности команды (получения высоких оценок) во время соревнований. Разработанная методика предполагает включения в структуру тренировочного процесса специализированной подготовки направленной на совершенствование синхронности движений, развитие артистических способностей с помощью игры, импровизации и пантомимы. Оценка выполнения заданий осуществляется тренером, или «судьей» - ведущим игры. Задача спортсменов с помощью правильных эмоций, мимического искусства, выразительных жестов передать музыкальный замысел собственной композиции, ее оригинальность и хореографическую идею. Выводы. Использование спортсменками приемов эмоциональной и двигательной раскрепощенности во время упражнений - пантомимы и музыкально-хореографических «батлов» повлияли на общий психоэмоциональный климат команде и достоверно увеличили показатели самочувствия и настроения определяемых по методике САН. Отмечается возрастание оценок по второму компоненту (артистизм), полученных на соревнованиях всероссийского уровня по фитнес-аэробике в дисциплине «степ-аэробика».

**Ключевые слова:** фитнес-аэробика, артистичность, музыкальность, спортсмены, импровизация, пантомима, эмоции

**Для цитирования:** Шалавина А.С., Шалавина Ю.В., Зверев А.А., Маслова Л.П. Повышение артистичности исполнения программ по фитнес-аэробике на этапе совершенствования спортивного мастерства // Вестник педагогических наук. 2025. № 1. С. 306 – 311. DOI: 10.62257/2687-1661-2025-1-306-311

Поступила в редакцию: 28 октября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 16 декабря 2024 г.; Принята к публикации: 10 января 2025 г.

<sup>1</sup> Shalavina A.S., <sup>1,2</sup> Shalavina Yu.V., <sup>2</sup> Zverev A.A., <sup>1</sup> Maslova L.P.

<sup>1</sup> Kazan (Volga Region) Federal University

<sup>2</sup> Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism

### Improving the artistry of performing fitness aerobics programs at the stage of improving sports skills

**Abstract:** this article discusses the issue of improving the effectiveness of fitness aerobics programs by including specialized training aimed at improving performance skills in the pre-competition period. The purpose of the study is to identify the impact of using the technique of developing artistic abilities on the quality of program performance, the presentability of athletes and improving the team's performance (getting high marks) during competi-

tions. The developed technique involves the inclusion of specialized training in the structure of the training process aimed at improving the synchronicity of movements, the development of artistic abilities through play, improvisation and pantomime. The coach, or «judge» - the game presenter, carries out the assessment of the tasks. The task of athletes is to convey the musical idea of their own composition, its originality and choreographic idea with the help of the right emotions, mimic art, expressive gestures. Conclusions. The use of emotional and motor emancipation techniques by athletes during pantomime exercises and musical and choreographic "battles" influenced the overall psycho-emotional climate of the team and significantly increased the indicators of well-being and mood determined by the SAN method. There is an increase in grades for the second component (artistry) obtained at the All-Russian level competitions in fitness aerobics in the discipline "step aerobics".

**Keywords:** fitness aerobics, artistry, musicality, athletes, improvisation, pantomime, emotions

**For citation:** Shalavina A.S., Shalavina Yu.V., Zverev A.A., Maslova L.P. Improving the artistry of performing fitness aerobics programs at the stage of improving sports skills. Bulletin of Pedagogical Sciences. 2025. 1. P. 306 – 311. DOI: 10.62257/2687-1661-2025-1-306-311

The article was submitted: October 28, 2024; Accepted after reviewing: December 16, 2024; Accepted for publication: January 10, 2025.

## Введение

Для многих людей современный спорт интересен как волнующее и завораживающее зрелище, в некотором роде шоу, притягивающее к себе внимание и вызывающее бурю положительных впечатлений [8,9]. Соревнования по эстетическим видам спорта, к которым относится фитнес-аэробика, как правило проходят на высоком эмоциональном подъёме благодаря ярким костюмам, разнообразию музыкальных композиций, сложной хореографии и артистическому мастерству спортсменов. От выразительного и эмоционального исполнения программы во многом зависит конечный результат команды [10]. В последнее время на Чемпионатах России заметно возросла конкуренция среди команд. Все большее число спортсменов выполняют программу технически грамотно с интересными элементами хореографии и максимальным количеством перестроений. При такой ситуации эстетическая сторона может стать единственным критерием для адекватного ранжирования команд по местам [6]. Очень важен и общий психологический настрой участников, их вербальные и тактильные взаимодействия во время выступления, а также способность с помощью эмоций удержать зрительский интерес и покорить судей легкостью и выразительностью исполнения на протяжении необходимого времени программы. Прибегая к разнообразным жестам и мимическим приемам, спортсмены стараются передать особенности музыкальной композиции, раскрыть оригинальность и характер программы, сделать свое выступление ярким и запоминающимся [4]. Характер музыки подбирается тренером-постановщиком в соответствии с возрастом, зрелостью, эмоциональностью, вкусовым предпочтением и техническим уровнем команды. Точное вхождение в образ, сложная хореография танца, артистическое мастерство и мимическое искусство позволяет получить от судей высокие баллы по второму компоненту программы (артистизм).

Необходимость развивать музыкальность и артизм подчёркивают многие авторы работ, посвященных эстетическим видам спорта [1, 5, 7]. В своей работе Кузнецова Ю.Н. обращает внимание тренеров на важность музыкально-двигательной подготовки, в том числе хореографии, которая помогает правильно воспринимать ритм музыки [3]. Кузьменко М.В. с соавторами предлагает формировать артистичность путем использования танцевальной хореографии, включающей современные танцы (хип-хоп) [4]. Танцы развиваются образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Более осознанной работе над собой способствует тренировочные упражнения, предложенные Мазепа И.А. Спортсмены учатся сосредотачиваться на других аспектах выступления – на выражении лица, более точном вхождении в образ [5].

По мнению Карпенко Л.А., Румба О.Г направленность эмоций может быть разной: на свое исполнение, на зрителя и на создание образа [2]. Кроме того, Ткачева О.И. установила взаимосвязь эмоционального состояния, вызванного различными средствами музыкальной выразительности и результативностью выступлений команды [7]. Мы в своей работе использовали комплексный подход к формированию артистический способностей основными приемами которого является симбиоз хореографии, искусства, творчества и психоэмоциональной разгрузки спортсменов.

Цель исследования: выявить взаимосвязь между способностью спортсменов фитнес-аэробики ярко выражать эмоции с помощью мимики лица, пластики движений, хореографических взаимодействий и резуль-

тативностью команды на соревнованиях (получением высоких судейских оценок по артистическому компоненту).

Задачи: 1. Определить самочувствие, активность и настроение спортсменок сборной команды КФУ по фитнес-аэробике с помощью методики САН (самочувствие-активность-настроение).

2. Внедрить в тренировочный процесс учебно-тренировочных сборов музыкально-двигательные задания, способствующие снятию напряжения, улучшению эмоционального фона в команде (танцевальный «батл», индивидуальная хореографическая импровизация).

3. Апробировать методические приемы, направленные на развитие артистических способностей спортсменов с использованием элементов пантомимы (комплекс упражнений перед зеркалом; подвижная игра «Угадайка»).

4. Выявить влияние планомерного формирования артистических способностей, эмоционально-выразительного исполнения программы на результативность команды во время всероссийских и международных соревнований по фитнес аэробике.

### **Материалы и методы исследований**

При написании статьи использовались следующие методы исследования: анализ литературы, методика САН, танцевальный «батл», двигательная импровизация, игра-пантомима, психоэмоциональная разгрузка. В исследованиях участвовали члены сборной команды по фитнес аэробике Казанского Федерального Университета в количестве 10 человек (7 человек основной и 3 человека запасной состав). Наблюдения проводились во время тренировочных сборов в условиях оздоровительного лагеря (режим тренировки в Здень по 1.5-2ч.). Индивидуальные мимические упражнения, направленные на выражение эмоций перед зеркалом, выполнялись ежедневно утром. Танцевальная импровизация включалась в заключительную часть последней тренировки через день, игра-пантомима проводилась в свободное время 2 раза в неделю. В конце дня проводилась 15-ти минутная психоэмоциональная разгрузка.

### **Результаты и обсуждения**

Вопрос формирования и оценки артистического мастерства спортсменов остается крайне сложным во многом по причине многообразия критериев и их субъективности. Арбитр по артистизму одновременно оценивает, как процентное соотношение компонентов программы (хореография 30%, презентация 20%, музыкальное сопровождение 25%, синхронность исполнения 25%) так и творческий подход, оригинальность, непредсказуемость, энергетику движений, уверенность, эмоциональность спортсменов. Перед командами стоит нелегкая задача создать выразительный цельный образ с индивидуальным «подчерком».

Претендовать на высокое место в итоговом протоколе соревнований стремятся и спортсмены, и тренеры. Однако продемонстрировать арбитрам 100% своих возможностей получается не всегда. Зачастую из-за эмоционального волнения или неотработанных «мелочей». Спортсменам не хватает уверенности, эмоциональной устойчивости, тренерам времени планируемых тренировок. На наш взгляд, для корректировки психоэмоционального самочувствия членов сборной команды и отработки всех деталей композиции подходят тренировочные сборы. Спортсмены, взаимодействуя 24ч. в сутки, учатся понимать друг друга, поддерживать, контролировать эмоции. В это же время тренер имеет возможность поработать над музыкальностью, концентрацией, выражением лица во время прогона программы. Средства и приемы, которые мы предлагаем использовать для решения поставленных задач разделены на 3 блока: 1) музыкально-хореографический; 2) актерского и мимического мастерства; 3) психоэмоциональной разгрузки.

По нашей методике первый блок включал в себя танцевальный «батл», своего рода импровизацию (парную или индивидуальную) под внезапно меняющуюся музыку одного стиля (стиль подбирается каждый день разный). Задача участников в мини соревнованиях (30с) выразить свою индивидуальность. Оценивается способность к восприятию ритма, хореографическая выразительность, красота, разнообразие и пластика движений. Дополнительный балл можно «заработать» благодаря экспрессии, особой энергетики и визуальному контакту с аудиторией.

Ситуация соперничества, временами переходящая в ранг спортивной борьбы, во время танцевальных баталов повышала интерес и вовлеченность участников действия. С уверенностью можно отметить, что уже после 3 дня хореографических «батлов», спортсменки перестали бояться сцены, вели себя более раскованно. А эмоциональность, вызванным спортивным азартом повышала качество хореографической импровизации.

Непринуждённое выражение лица, улыбка, «искра» в глазах во время исполнения программы на соревнованиях высоко оценивается судьями. Для тренировки такого рода приемов нами предлагались два

вида заданий (второй блок). Освоение мимического искусства проводилось в форме «упражнений-тренажеров» и игры - пантомимы. В первом случае это была индивидуальная работа перед зеркалом с целью тренировки мимических мышц. Необходимо последовательно выразить 5 базовых эмоций (страх, гнев, радость, удивление, грусть). Далее проводиться самооценка (из 5 баллов). Во втором случае актерская игра, артистичность, утонченность движений «оттачивались» во время игры - пантомимы (вне тренировочного времени). Смысл игры: приемами пантомимы в точности воспроизвести изображения какого-либо человека, животного, события, профессии или даже предмета (выбранного рандомно ведущим). Кроме мимики лица предлагалось воздействовать все части тела. Оценивались движения рук, ног, поворот головы, взгляд и т.д. В большинстве случаев игра проходила весело и задорно, что повлияло на общее настроение команды.

Психологической разгрузке (третий блок), предотвращение эмоционального «выгорания» способствовали ежедневное завершения дня тренингом «свечка». В форме доверительной беседы в кругу единомышленников участники, передавая свечу, высказывались о неудачах или достижениях прошедшего дня.

Описанный выше комплексный подход к развитию всех компонентов артистических способностей повысила показатели психологической готовность сборной к предстоящим важным соревнованиям. Для оценки психологического настроя команды КФУ мы использовали опросник по шкале САН (в начале и конце сборов). Результаты показали достоверные различия между первой и второй выборкой по показателям «самочувствие» и «настроение». В первые дни сборов самочувствие оценивалось на  $3,39 \pm 0,4$ , активность в среднем была на уровне  $2,96 \pm 0,2$ , а настроение -  $3,56 \pm 0,7$ . В конце сборов показатели самочувствие и настроение достоверно увеличились и составили  $4,28 \pm 0,2$  и  $4,7 \pm 0,3$  соответственно. Показатель активности изменился незначительно  $3,19 \pm 0,6$ , видимо сказалась накопленная усталость.

## Выводы

В конце сборов тренер отметил, что спортсмены стали давать объективную самооценку своего состояния, смогли почувствовать уверенность в себе, на тренировках спокойнее и внимательнее относились к замечаниям и поправкам, у многих выросла мотивация. Ожидалось, что планомерная работа над повышением артистических способностями членов сборной команды повлияет на оценки судей по артистизму. Для этого мы решили проанализировать ранжирование по местам и оценки по второму компоненту, полученные спортсменами на нескольких соревнованиях. Однако существенной разницы мы не увидели хотя тенденция к незначительному их повышению все же есть. Так на Всероссийских соревнованиях среди студентов, прошедших в г. Москва, команда степ-арабике «Сияние» получила от судей по артистизму оценку 8,0 и 8,3 баллов (3 место), на Международных соревнованиях в г. Красногорск арбитры поставили 8,1 и 8,2 баллов (2 место).

Для улучшения эмоциональной устойчивости, повышения самооценки и уверенного выразительного исполнения программы необходимо применять средства психоэмоциональной разгрузки и хореографической импровизации (танцевальный баттл). Для получения стабильно высоких судейских оценок по второму компоненту (артистизм), требуется длительная планомерная работа над презентационной составляющей программы. Применение комплексного подхода формирования.

## Список источников

1. Кабанова К.Д., Фонарева Е.А. Содержание музыкально-двигательной подготовки на этапе начальной подготовки юных гимнасток // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х томах. Казань, 16–17 февраля 2023 года. Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 337 – 340.
2. Карпенко Л.А., Румба О.Г. О выразительности, артистизме, эмоциональности в гимнастике // Вестник спортивной науки. 2013. № 3. С. 14 – 17.
3. Кузнецова Ю.Н., Гильванова А.А. Артистизм в эстетических видах спорта // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х томах. Казань, 16–17 февраля 2023 года. Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 366 – 367.
4. Кузьменко М.В., Фахриева И.А., Болдырева В.Б. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманистические науки. 2017. Т. 22. № 2 (166). С. 48 – 54. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-48-54.

5. Мазепа И.А. Компоненты артистизма и методы их развития // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 1 (59). С. 42 – 46.
6. Плеханова М.Э. Комплексная оценка эстетических компонентов исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 6 (64). С. 65 – 68.
7. Ткачева О.И. Средства музыкальной выразительности как основа развития артистичности в спортивной аэробике // Культура физическая и здоровье. 2021. № 3 (79). С. 121 – 125. DOI: 10.47438/1999-3455\_2021\_3\_121.
8. Шалавина А.С., Шалавина Ю.В. Функциональная подготовленность студенток, занимающихся современными видами фитнеса в разных двигательных режимах // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 24–25 марта 2022 года. Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2022. С. 221 – 226.
9. Шалавина Ю.В., Ибатуллин Э.Г., Шалавина А.С. Фитнес программы в физическом воспитании студентов: проблемы, задачи, решения // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 27 октября 2023 года. Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 383 – 386.
10. Шалавина Ю.В., Зверев А.А. ЧСС как основной показатель тренированности спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IX Международной научно-практической конференции. Казань, 01–02 декабря 2023 года. Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева - КАИ», 2023. С. 446 – 448.

### References

1. Kabanova K.D., Fonareva E.A. The content of musical and motor training at the stage of initial training of young gymnasts. Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture: collection of materials of the V All-Russian scientific and practical conference with international participation. In 2 volumes. Kazan, February 16-17, 2023. Kazan: Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism, 2023. P. 337 – 340.
2. Karpenko L.A., Rumba O.G. On expressiveness, artistry, emotionality in gymnastics. Bulletin of sports science. 2013. No. 3. P. 14 – 17.
3. Kuznetsova Yu.N., Gilvanova A.A. Artistry in aesthetic sports. Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture: collection of materials of the V All-Russian scientific and practical conference with international participation. In 2 volumes. Kazan, February 16-17, 2023. Kazan: Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism, 2023. P. 366 – 367.
4. Kuzmenko M.V., Fakhrieva I.A., Boldyrev V.B. Methodology of choreographic training of gymnasts using modern dance tools. Bulletin of Tambov University. Series: Humanities. 2017. Vol. 22. No. 2 (166). P. 48 – 54. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-48-54.
5. Mazepa I.A. Components of artistry and methods of their development. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2010. No. 1 (59). P. 42 – 46.
6. Plekhanova M.E. Comprehensive assessment of the aesthetic components of performing skills in gymnastic sports. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2010. No. 6 (64). P. 65 – 68.
7. Tkacheva O.I. Means of musical expressiveness as a basis for the development of artistry in sports aerobics. Physical Culture and Health. 2021. No. 3 (79). P. 121 – 125. DOI: 10.47438/1999-3455\_2021\_3\_121.
8. Shalavina A.S., Shalavina Yu.V. Functional fitness of female students engaged in modern types of fitness in different motor modes. Physical education, sport, tourism: science, education, information technology: materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. Kazan, March 24-25, 2022. Kazan: Kazan State Power Engineering University, 2022. P. 221 – 226.
9. Shalavina Yu.V., Ibatullin E.G., Shalavina A.S. Fitness programs in physical education of students: problems, tasks, solutions. Status, problems and ways of improving sports and health training in gymnastics, dance sport and fitness: materials of the III All-Russian scientific and practical conference with international participation. Kazan, October 27, 2023. Kazan: Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism, 2023. P. 383 – 386.

10. Shalavina Yu.V., Zverev A.A. Heart rate as the main indicator of fitness of athletes involved in fitness aerobics. Physical education and student sports through the eyes of students: materials of the IX International scientific and practical conference. Kazan, December 1–2, 2023. Kazan: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev - KAI", 2023. P. 446 – 448.

#### **Информация об авторах**

**Шалавина А.С.**, кандидат биологических наук, доцент, Казанский (Приволжский) федеральный университет

**Шалавина Ю.В.**, преподаватель, Казанский (Приволжский) федеральный университет; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

**Зверев А.А.**, кандидат биологических наук, доцент, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

**Маслова Л.П.**, кандидат социологических наук, доцент, Казанский (Приволжский) федеральный университет

© Шалавина А.С., Шалавина Ю.В., Зверев А.А., Маслова Л.П., 2025