

УДК 7.071.2:796.012.656

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.23>**Сосіна Валентина Юріївна**

кандидат педагогічних наук, професор,  
завідувачка кафедри хореографії та мистецтвознавства  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського  
**ORCID ID:** 0000-0003-4866-532X

**Мазур Ірина Володимирівна**

Народна артистка України,  
доцент кафедри хореографії та мистецтвознавства  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського  
**ORCID ID:** 0000-0002-3595-6737

**Токар Тетяна Василівна**

викладачка кафедри хореографії та мистецтвознавства  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського  
**ORCID ID:** 0000-0002-2723-6094

**Погорелова Олена Олександрівна**

кандидат філософських наук,  
доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств  
Державний заклад «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
**ORCID ID:** 0000-0002-6667-162X

## УДОСКОНАЛЕННЯ ВИКОНАВСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В СПОРТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ХОРЕОГРАФІЇ

*Мета статті – розробити і перевірити комплекс заходів для розвитку виконавської майстерності спортсменок 10–12 років, які займаються спортивною гімнастикою, в процесі хореографічної підготовки. Методологія дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення; педагогічні спостереження; опитування; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. У статті на основі аналізу наукової, методичної та спеціальної літератури, опитування фахівців і педагогічних спостережень уперше розроблено й удосконалено засоби і методи хореографічної підготовки гімнасток 10–12 років, що сприяють розвитку виконавської майстерності. Розроблено програму, яка містить мету, завдання і засоби розвитку виразності та артистизму, які були підібрані відповідно до вікових особливостей і специфіки виду спортивної діяльності. Використання розробленої програми дало змогу підвищити рівень виконавської майстерності гімнасток 10–12 років у спортивній гімнастиці.*

**Ключові слова:** спортивна гімнастика, хореографічна підготовка, виразність, артистизм, виконавська майстерність, дівчата 10–12 років.

**Вступ.** У техніко-естетичних видах спорту (далі – ТЕВС), пов'язаних з проявом культури рухів, хореографічна підготовка (далі – ХП) стала невід'ємною складовою частиною процесу підготовки спортсменів від новачка до майстрів високого класу. Головна мета ХП у спорті – це виховання культури рухів, артистичності та виразності їх виконання.

У науково-методичній літературі постає дискусійне питання: чи потрібні такі високі вимоги до естетичної діяльності спортсменів і яке їх значення у спорті? Передусім йдеться про артистизм

і виразність у виконанні спортивних вправ. Оцінюючи виступи найсильніших спортсменів у видах спорту, пов'язаних із проявом культури рухів, можна зазначити свободу, легкість, невимушеність, пластичність рухів, ритмічність виконання, зв'язок з музикою, оригінальність і творчий характер постановки композицій [1; 2; 5; 7; 8 та ін.]. Однак, як відзначають автори, спорту притаманні особливі засоби естетичного оформлення рухів, які не можуть і не повинні бути запозичені з інших галузей естетичної діяльності [6; 7; 8]. Спорт як специфічна галузь естетичної діяльності вимагає не тільки своєї особливої мови для прояву виразності, але і власних критеріїв її оцінювання. Тому спортсмени і тренери, користуючись засобами розвитку виразності та артистизму, запозиченого в мистецтві, не повинні ототожнювати їх прояви з артистизмом актора в театрі.

Отже ХП, яка із самого початку свого впровадження в спорт слугувала вихованню культури рухів, сьогодні стала невід'ємною складовою частиною навчально-виховного процесу спортсменів. У спортивній гімнастиці для розвитку виразності спортсменів користуються саме засобами хореографії, передусім – класичної. Однак існують й інші засоби хореографічної підготовки, які, на наш погляд, заслуговують уваги в аспекті теми дослідження.

Об'єкт дослідження – хореографічна підготовка в спортивній гімнастиці.

Предмет дослідження – засоби хореографічної підготовки, спрямовані на розвиток виконавської майстерності та виразності рухів у гімнасток 10–12 років.

Методологія дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічні спостереження; опитування; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Проблема хореографічної підготовки становить одну з актуальних у системі спортивного вдосконалення. Сутність її полягає у виборі адекватних засобів і методів підготовки спортсменів, особливостей їх застосування залежно від специфіки спортивної діяльності, відмінностей методики підготовки артистів балету та спортсменів [1; 2; 6; 7; 8]. Використовуючи надбання класичної, народно-сценічної, сучасної хореографії, спортивні хореографи насамперед повинні бути добре обізнаними в тонкощах конкретного виду спорту [7; 8].

На думку низки авторів, комплексне використання різноманітних засобів хореографії та елементів спорту буде лише тоді ефективним, коли тренер-хореограф буде добре знати основи хореографії та враховувати тенденції розвитку, правила змагань і особливості виду спорту [2; 6; 7; 8 та ін.]. Узагальнюючи нароби відомих фахівців, які працюють у цій галузі, а також використовуючи власний досвід діяльності у спорті та хореографії, було зроблено спробу розглянути окремі питання методики ХП у різних видах спорту.

Культура рухів або рухова культура – це розуміння співрозмірності рухів і залежності якості виконання фізичних вправ від рівня розвитку м'язової сили, швидкості, витривалості, спритності та інших параметрів моторної діяльності, від розташування частин тіла в просторі й у часі, раціонального використання спортивного майданчика, оптимального застосування засобів виразності, співвідношення високих і низьких положень тіла, симетричних і асиметричних поз, сформованості статичної та динамічної постави [8].

Сьогодні в системі ХП у спорті відкриваються нові можливості завдяки використанню різноманітних танцювальних напрямів, елементів вільної пластики, які супроводжуються різноплановим музичним супроводом. Формування хореографічних навичок у спортсменів сприяє розвитку фізичних якостей і рухових навичок, що дуже важливо в спортивній гімнастиці та підкреслює атлетизм гімнасток, розвиває в них відповідні пропорції тіла. ХП є одним із пріоритетних напрямів удосконалення виконавської майстерності у ТЕВС загалом і у спортивній гімнастиці зокрема, що систематично відображається в правилах змагань [4]. Саме тому в змісті змагальних композицій спортсменок виникає новий компонент, який відіграє стратегічну роль під час оцінювання виступу гімнасток – отримує перемогу в змаганнях та гімнастка, яка може показати не тільки складну, ризиковану й оригінальну вправу, але й виконати її на високому технічному, емоційному та виразному рівні [3; 4].

Проведений аналіз науково-методичної та спеціальної літератури свідчить, що за останній час питання ХП у спорті та підготовки кваліфікованих тренерів-хореографів піднімалося

неодноразово [2; 6; 7; 8 та ін.]. У різних ТЕВС гостро стоїть питання якісної хореографічної освіти спортсменів, оволодіння вміннями постановки змагальних програм з урахуванням особливостей і тенденцій розвитку виду спорту [8].

На основі аналізу науково-методичної літератури, змісту програм з хореографічної підготовки для дитячих спортивних шкіл з художньої та спортивної гімнастики, акробатики, фігурного катання, програм для хореографічних шкіл, а також педагогічних спостережень і власного досвіду роботи в цьому напрямку було зроблено спробу розглянути особливості ХП спортсменів, методику проведення занять, етапи хореографічної підготовки в спорті тощо.

У ТЕВС боротьба за перемогу не така помітна, тому утримати увагу та зацікавленість глядачів набагато складніше ніж, припустимо, в ігрових видах спорту. У зв'язку із цим можна виділити два фактори, які забезпечують інтерес до виступу спортсменів у ТЕВС:

1) тим, що робить спортсмен, або, іншими словами, – змістовий компонент його дій;  
2) тим, як він це робить, або якісний компонент виконання (технічна майстерність і виразність, емоційність виконання). При цьому спрямованість емоцій може бути зовсім різною і направленою:

- на себе, своє особисте виконання, на свої успіхи або помилки;
- на глядача, бажання завоювати його увагу, прихильність;
- на створення емоційно-рухового образу.

*Виразність* – це багатогранне явище, яке може проявлятися в різних сферах діяльності людини: у мистецтві, спорті, професійній (наприклад, педагогічній) діяльності. Кожній сфері притаманні відповідні засоби виразності: фарби (їх колір, насиченість), звуки (висота, сила, тембр), рухи тіла (пози, жести, міміка) та ін. Якщо говорити про виразність, наприклад, у гімнастиці, то, на думку В.Ю. Сосіної [6; 7; 8], – це змістовно доцільна емоційна насиченість вправи і здібність спортсмена емоційно насичено і змістовно виконувати ці вправи. Тому якщо емоції спортсмена спрямовані лише на себе, свої успіхи або помилки, тоді такий виступ досить назвати емоційним. Якщо емоції спортсмена зумовлені лише бажанням завоювати увагу і прихильність глядача, то цей виступ називають примітивно артистичним. І, нарешті, якщо спортсмен, створюючи емоційно-руховий образ, своїм виступом захоплює глядача, змушує його переживати, такий виступ вважають по-справжньому артистичним або виразно-артистичним [5].

У сучасній науково-методичній літературі дотепер немає чіткого визначення понять «рухова виразність», «виразність образу», «емоційна виразність». Поняття «артистизм» трактується авторами як «виразний жест», «виразний малюнок», «виразна мова» тощо. Проблемними залишаються і способи виховання виразності рухів у спортсменів, які займаються ТЕВС, де відповідність їх виступу до вимог естетичності, артистизму та виразності становить половину суддівської оцінки [6; 8]. 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. Особливо високі вимоги пред'являють до композиції в гімнастиці, де спортсменки намагаються створити художній образ, використовуючи виразні засоби хореографічного мистецтва.

По силі передавання емоцій пластична мова людини за багатьма параметрами перевершує можливості усної мови або її літературного відтворення. Помах руки живе лише мить, но іноді він може сказати більше, ніж ціла книга. Наприклад, жест, який є невід'ємною складовою частиною змагальних вправ у більшості ТЕВС, являє собою рух або дію людського тіла або окремої його частини, котрий несе визначений смисл.

*Артистизм* можна розглядати як одну (а може і єдину) можливість проявити свою індивідуальність: художню, творчу, особистісну [3; 5 та ін.]. Артистизм – досить складне поняття, навіть на рівні тих, що не підлягають вимірюванню. З одного боку, це – художня обдарованість, здатність до чогось, з іншого – висока і тонка майстерність, віртуозність. Причому само слово «артистизм» асоціюється передусім з акторською діяльністю, а дійсний, реальний артистизм проявляється в єдності підготовленості, «навченості» виконання та його спонтанній, стихійній, імпровізаційній виразності [6; 8].

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 та стабільної техніки виконання, що й забезпечує спортсменові високий рівень виконавської майстерності [8]. На думку В.Ю. Сосіної [8], 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 із цим доцільно говорити про рухові навички тоді, коли йдеться про технічну досконалість рухової дії, а також про «виразну рухову навичку», коли рухова навичка супроводжується здатністю спортсмена надати їй визначеного смислового, емоційного забарвлення. Само по собі вміння технічно правильно, навіть віртуозно, виконати спортивний елемент або композицію, ще не забезпечує достатнього рівня виразності. Це є лише передумовою для розвитку виразності, яка передбачає формування емоційної сфери спортсмена, засвоєння ним різноманітних відтінків виконання вправи і вміння передати це суддям і глядачам.

Прояву виразності сприяють особистісні фактори, серед яких – темперамент, загальна культура, знання, рухова культура, вік та ін. Важливо враховувати, що виразність оцінюється за змістовною доцільністю емоцій (відповідність вибраному музичному супроводу, характеру і змісту музики), ступенем їх насиченості (яскравість, переконливість, правдоподібність емоцій), різноманітністю задіяних засобів виразності (погляд, міміка, жести, положення рук, тулуба, ніг, голови, взаємодія з предметом, партнером, приладом тощо).

Отже, вдосконалення виконавської майстерності в 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 [8].

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

Аналіз виступів кваліфікованих спортсменів у різних видах спорту дає змогу виділити складники виконавської майстерності, які умовно можна представити двома групами: 1) зміст композицій, 2) характер і спосіб виконання [6; 8].

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.

Таким чином, гімнастичні вправи – це інструменти, а виразність – їх уміле використання. І чим багатший арсенал засобів у виконавця, чим з більшою майстерністю вони можуть бути виконані, тим краще умови для прояву виразності найвищого рівня. Важливо відзначити, що найбільш виразними діями в гімнастиці фахівці вважають сполучні елементи (технічно прості), а також деталі рухів – «дрібниці» – і, особливо, положення і рух рук і голови. Змістовна доцільність емоцій визначається музикою, особливостями предметів або снарядів і специфікою основних рухових дій. Ступінь емоційної насиченості, або ступінь вираження емоцій проявляються в їх яскравості й переконливості. Різноманітність засобів виразності

визначається кількістю задіяних компонентів з числа можливих: погляд, міміка, жести, спеціальні положення і рухи рук, тулуба, ніг, особливе «спілкування» з предметом або снарядом.

Підсумовуючи наведене вище, слід зауважити, що, незважаючи на необхідність теоретичного обґрунтування і практичного втілення цього питання в систему підготовки спортсменів, воно й надалі лишається дискусійним і нерозробленим.

**Мета дослідження** – розроблення й експериментальна перевірка комплексу заходів для розвитку виконавської майстерності спортсменок 10–12 років, які займаються спортивною гімнастикою, в процесі хореографічної підготовки.

**Результати.** Педагогічне спостереження на навчально-тренувальних заняттях зі спортсменками 10–12 років, які займаються спортивною гімнастикою, а також опитування фахівців зі стажем роботи від 3,8 до 21,5 років, свідчить про відсутність одностайної думки тренерів і хореографів, а також її практичного втілення щодо розвитку виразності та артистизму в процесі ХП гімнасток. Усі респонденти вважають, що вміння гімнастки передати свої почуття, використати якнайкраще музичний супровід, виконати вправу артистично і красиво значно впливає на оцінку суддів і враження глядачів. Відповіді на питання анкети в більшості випадків були підтвержені даними педагогічних спостережень.

Результати експертного оцінювання прояву компонентів виразності та артистизму свідчать, що найгірше всього спортсменки вміють створити емоційно-руховий образ у своїй змагальній вправі ( $3,8 \pm 1,1$  бали), що, наймовірніше, пов'язано з недостатнім досвідом практичної роботи в цьому напрямі. Водночас найвищим балом експерти оцінили відповідність музичного супроводу підготовленості гімнастки ( $6,4 \pm 1,8$  бали), що, ймовірно, можна віднести до позитивних моментів у роботі тренерів і хореографів, ніж самих гімнасток (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати оцінювання компонентів виразності в гімнасток 10–12 років  
(за даними експертів)**

№ п/п	Компоненти виразності	Оцінка експертів ( $x \pm \sigma$ ), бали
1.	Відповідність музичного супроводу підготовленості гімнастки	$6,4 \pm 1,8$
2.	Вміння гімнастки передати характер музичного супроводу	$5,5 \pm 2,1$
3.	Єдність стилю музики і рухів спортсменки	$5,8 \pm 1,6$
4.	Чистота і точність виконання хореографічних рухів, поз і жестів	$5,0 \pm 1,4$
5.	Динамізм, експресія, наявність кульмінаційних моментів у композиції	$4,3 \pm 0,9$
6.	Вміння створити емоційно-руховий образ	$3,8 \pm 1,1$
7.	Свобода, легкість, невимушеність, пластичність рухів, ритмічність виконання вправи	$4,8 \pm 1,3$

У процесі досліджень було розроблено програму розвитку виконавської майстерності, виразності та артистизму з використанням різноманітних засобів хореографії для гімнасток 10–12 років, які займаються спортивною гімнастикою. Програма включала мету, завдання, а також засоби і методи, що давали змогу підвищити виконавську майстерність спортсменок (рис. 1). Серед засобів було виділено: вправи класичного, народно-сценічного, спортивного бального і сучасного танцю, елементи вільної пластики, стрибки, повороти, рівноваги, вправи музично-ритмічного виховання, імпровізації, пантоміми та інших.

Експериментальна перевірка розробленої програми розвитку виконавської майстерності з використанням засобів хореографії відбувалася в процесі педагогічного експерименту, який тривав шість місяців. Для обґрунтування розробленої програми було проведено експертне оцінювання рівня виконавської майстерності 18 гімнасток 10–12 років, які займаються спортивною гімнастикою.

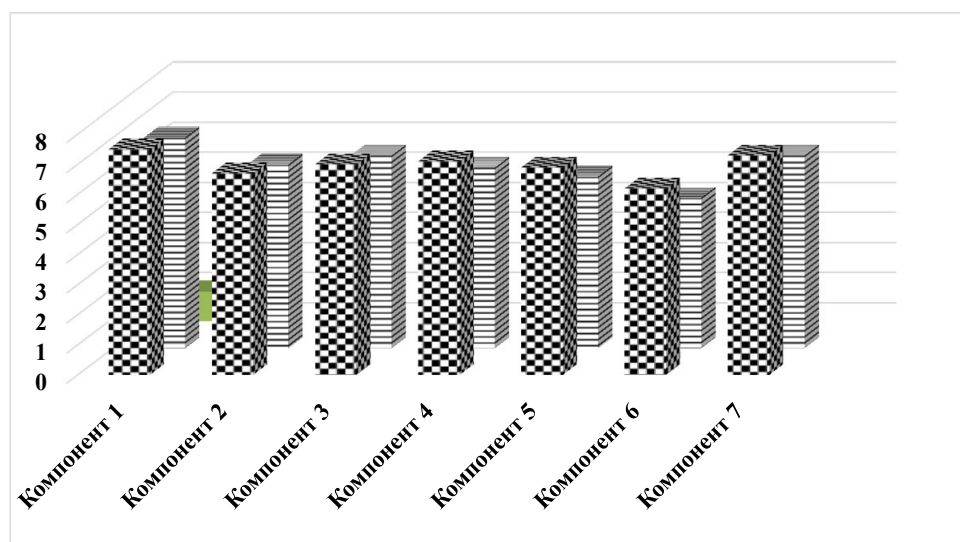
Отримані дані свідчать, що у гімнасток 10–12 років експериментальної групи (ЕГ), які займалися за розробленою програмою з використанням засобів хореографії, відбулися достовірні зміни у виконавській майстерності за всіма компонентами виразності в середньому від 12,4% до 21% ( $p < 0,05$ ). Водночас достовірність розрізень у спортсменок контрольної групи (КГ)



**Рис. 1. Мета, завдання, засоби і методи, що були використані в програмі розвитку виконавської майстерності в процесі ХП**

підтвердилася лише в компонентах динамізму, експресії та наявності кульмінаційних моментів у композиції, а також свободи, легкості, невимушеності, пластичності рухів, ритмічності виконання вправи ( $p < 0,05$ ) і становила в середньому 12%.

Крім того, слід визнати, що спортсменки ЕГ вдало виступили на змаганнях зі спортивної гімнастики і показали більш високі результати у виконавській майстерності, а також стабільності виконання хореографічних елементів у змагальній програмі в порівнянні з гімнастками КГ.



**Рис. 2. Динаміка компонентів виразності гімнасток 10–12 років у процесі експерименту (1 ряд – показники гімнасток ЕГ, 2 ряд – показники гімнасток КГ)**

Примітка: компонент 1 – відповідність музичного супроводу підготовленості гімнастки; компонент 2 – уміння гімнастки передати характер музичного супроводу; компонент 3 – єдність стилю музики і рухів спортсменки; компонент 4 – чистота і точність виконання хореографічних рухів, поз і жестів; компонент 5 – динамізм, експресія, наявність кульмінаційних моментів у композиції; компонент 6 – уміння створити емоційно-руховий образ; компонент 7 – свобода, легкість, невимушеність, пластичність рухів, ритмічність виконання вправи.

Можна сподіватись, що триваліший термін занять хореографією з використанням засобів розвитку артистизму, виразності та виконавської майстерності міг супроводжуватися більш вираженими змінами, однак було вирішено припинити експеримент і дати можливість гімнастам обох груп займатись за розробленою програмою, ефективність якої була підтверджена в ході педагогічного експерименту.

**Наукова новизна** дослідження полягає в тому, що в результаті аналізу наукової, методичної та спеціальної літератури, опитування фахівців і педагогічних спостережень розроблено й удосконалено засоби і методи хореографічної підготовки гімнасток 10–12 років, що сприяють розвитку виконавської майстерності.

**Практична значущість** роботи полягає в розробленні методичних і практичних рекомендацій щодо використання засобів і методів розвитку виразності в процесі хореографічної підготовки дівчат 10–12 років у спортивній гімнастиці.

### Висновки

1. У ТЕВС, пов'язаних із проявом культури рухів, хореографічна підготовка стала невід'ємною складовою частиною процесу підготовки спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення. Головна мета хореографічної підготовки в спорті – це виховання культури рухів, а також артистичності та виразності. Однак спорт як специфічна галузь естетичної діяльності потребує не тільки своєї особливої мови для прояву виразності, але і власних критеріїв її оцінювання. Виконавська майстерність у ТЕВС є комплексною характеристикою і складається з багатьох компонентів, які умовно можна представити як зміст композицій і способів їх виконання.

2. Результати педагогічного спостереження, виконаного на навчально-тренувальних заняттях зі спортсменками 10–12 років, які займаються спортивною гімнастикою, а також опитування фахівців, свідчить про відсутність одностайної думки тренерів і хореографів щодо розвитку виразності та артистизму в процесі ХП гімнасток. Проте всі респонденти вважають, що вміння гімнастки передати свої почуття, використати якнайкраще музичний супровід, виконати вправу артистично і красиво значно впливає на оцінку суддів і враження глядачів.

3. Результати експертного оцінювання прояву компонентів виразності та артистизму свідчать, що найгірше всього спортсменки вміють створити емоційно-руховий образ у своїй змагальній вправі (3,8±1,1 бали). До позитивних моментів у роботі тренерів і хореографів можна віднести відповідність музичного супроводу підготовленості гімнастки (6,4±1,8 бали).

4. У процесі досліджень було розроблено програму розвитку виконавської майстерності, виразності та артистизму з використанням різноманітних засобів хореографії для гімнасток 10–12 років, які займаються спортивною гімнастикою. Програма включала мету, завдання, а також засоби і методи, що давали змогу підвищити виконавську майстерність спортсменок. Експериментальна перевірка розробленої програми з використанням засобів хореографії свідчить, що у спортсменок ЕГ відбулися достовірні зміни у виконавській майстерності за всіма компонентами виразності в середньому від 12,4% до 21% ( $p < 0,05$ ). Водночас достовірність розрізень у спортсменок КГ підтвердилася лише в компонентах динамізму, експресії та наявності кульмінаційних моментів у композиції, а також свободи, легкості, невимушеності, пластичності рухів, ритмічності виконання вправи ( $p < 0,05$ ) і становила в середньому 12%.

### Література:

1. Артем'єва Г.П., Мошенська Т.В. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4 (65). С. 32–36.

2. Омел'янчик-Зюркалова О.О. Хореографічна підготовленість гімнасток, як складова частина технічної підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 118. Том IV. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. С. 146–151.

3. Отич О. Розвиток творчої індивідуальності особистості засобами хореографічного мистецтва. 2010. URL: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/OD/2010\\_2/1000\\_MZHM.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/OD/2010_2/1000_MZHM.pdf).

4. Правила змагань. Спортивна гімнастика жінок / Міністерство молоді та спорту. URL: <https://mms.gov.ua/sport/pravila-zmagan>.

5. Ревунова А.Б. Емоційна виразність та її вплив на успішність змагальної діяльності в художній гімнастиці. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle>.

6. Сосіна В. Шляхи вдосконалення виразності рухів як складової виконавчої майстерності спортсменів у видах спорту зі складною координацією *Вісник Львівського університету*. 2014. Вип. 14. С. 155–159.

7. Сосіна В.Ю. Хореографія в гимнастике : учебн. пособ. для студ. вузов Київ : Олимп. література, 2009. 135 с.

8. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. 280 с.

### References:

1. Artem'yeva, H.P., & Moshens'ka T.V. (2018). Rol' i znachennya khoreohrafiyi u himnastychnykh i tantsyval'nykh vyдах sportu. [The role and significance of choreography in gymnastics and dance sports]. *Slobozhans'kyu naukovo-sportyvnyy visnyk*. № 4(65). S. 32–36 [in Ukrainian].

2. Omel'yanchyk-Zyurkalova, O.O. (2014). Khoreohrafichna pidhotovlenist' himnastok, yak skladova chastyna tekhnichnoyi pidhotovky. [Choreographic training of gymnasts as a component of technical training]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu, Vyp. 118, Tom IV Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannya ta sport*. S. 146–151 [in Ukrainian].

3. Otych, O. (2010). Rozvytok tvorchoyi indyvidual'nosti osobystosti zasobamy khoreohrafichnoho mystetstva [Development of the creative individuality of the individual by means of choreographic art]. Retrieved from: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/OD/2010\\_2/1000 MZHM.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/OD/2010_2/1000 MZHM.pdf) [in Ukrainian].

4. Pravyla zmachen'. Sportyvna himnastyka zhinok. Ministerstvo molodi ta sportu. [Competition rules. Women's gymnastics. Ministry of Youth and Sports]. Retrieved from: <https://mms.gov.ua/sport/pravila-zmagan> [in Ukrainian].

5. Revunova, A.B. Emotsiynna vyraznist' ta yiyi vplyv na uspishnist' zmal'noyi diyal'nosti v khudozhniy himnastytsi [Emotional expressiveness and its influence on the success of competitive activities in rhythmic gymnastics]. Retrieved from: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle> [in Ukrainian].

6. Sosina, V. (2014). Shlyakhy vdoskonalennya vyraznosti rukhiv yak skladovoyi vykonavchoyi maysternosti sport-smeniv u vyдах sportu zi skladnoyu koordynatsiyeyu [Ways of improving expressiveness of movements as a component of the executive skill of athletes in sports with complex coordination]. *Visnyk L'vivs'koho universytetu*. Vyp. 14. S. 155–159 [in Ukrainian].

7. Sosina, V.Yu. (2009). *Khoreografiya v gimnastike* [Choreography in gymnastics]. K.: Olimp. literatura. 135 s. [in Ukrainian].

8. Sosina, V.Yu. (2021). *Khoreografiya v sporti: navch. posibnyk*. [Choreography in sports]. Olimpiys'ka literatura. 280 s. Kyiv: Olympic Literature. 280 p. [in Ukrainian].

Sosina Valentyna, Mazur Iryna, Tokar Tetyana, Pohorelova Olena

## IMPROVING EXECUTIVE SKILL IN SPORTS USING THE TOOLS OF CHOREOGRAPHY

**The purpose** of the article is to develop and test a set of measures for the development of performance skills of 10–12-year-old female athletes engaged in gymnastics in the process of choreographic training.

**Research methodology:** theoretical analysis and generalization; pedagogical observations; poll; method of expert evaluations; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. **Scientific novelty.** In the article, based on the analysis of scientific, methodical and special literature, a survey of experts and pedagogical observations, the means and methods of choreographic training of 10–12-year-old gymnasts, which contribute to the development of performance skills, have been developed and improved for the first time. **Conclusions.** Means and methods of development of performance skills of girls aged 10–12 years engaged in gymnastics are proposed; a program was developed, which contains the goal, tasks and means of developing expressiveness and artistry, which were selected in accordance with the age characteristics and the specifics of the type of sports activity. The use of the developed program made it possible to increase the level of performance skills of gymnasts aged 10–12 years in gymnastics.

**Key words:** gymnastics, choreographic training, means, methods, expressiveness, artistry, executive skill, girls 10–12 years old, program.