УДК 796.012.236:793.3
DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2026.2.6

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу

ФОРМУВАННЯ ПЛАСТИЧНОЇ ВИРАЗНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ В ПРОЦЕСІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Максименко Анатолій Іванович,
старший викладач кафедри хореографії та спортивних дисциплін
Сумського державного педагогічного університету
ORCID ID: 0000-0001-5339-1365

Статтю присвячено теоретичному обґрунтуванню ролі хореографічної підготовки у формуванні пластичної виразності спортсменів техніко-естетичних видів спорту. Актуальність дослідження зумовлена підвищенням вимог не лише до технічної майстерності, а й до художньо-естетичної складової спортивних виступів. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ролі хореографічної підготовки та визначення основних компонентів формування пластичної виразності. Методологічну основу становили положення теорії та методики спортивної підготовки і хореографічної педагогіки. Використано аналіз, синтез, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури, системний і порівняльний аналіз, педагогічне спостереження та узагальнення практичного досвіду. У результаті уточнено зміст поняття «пластична виразність» та визначено її як інтегральну характеристику виконавської майстерності, що поєднує технічну якість рухів, координаційну підготовленість, культуру рухів, психоемоційну регуляцію, музикальність і художньо-образне мислення. Обґрунтовано, що хореографічна підготовка створює педагогічні умови для розвитку координації, пластичності, музикальності, емоційної виразності та здатності до художньої інтерпретації рухів. Встановлено, що її систематичне використання створює передумови для розширення рухового досвіду, формування індивідуальної манери виконання та вдосконалення художньої виразності. Зроблено висновок про доцільність розгляду хореографічної підготовки як складової комплексної системи підготовки спортсменів, взаємопов'язаної з технічною та фізичною підготовкою. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням критеріїв оцінювання пластичної виразності та експериментальною перевіркою ефективності спеціально розроблених програм хореографічної підготовки.

Ключові слова: *пластична виразність, хореографічна підготовка, техніко-естетичні види спорту, артистичність, культура рухів, музикальність, виконавська майстерність, емоційна виразність.*

Maksymenko Anatolii. Formation of plastic expressiveness of athletes in technical and aesthetic sports in the process of choreographic training

The article provides a theoretical substantiation of the role of choreographic training in developing the plastic expressiveness of athletes in technical-aesthetic sports. The relevance of the study is determined by increasing demands not only for technical mastery but also for the artistic and aesthetic component of sports performances. The aim of the study is to theoretically substantiate the role of choreographic training and identify the main components involved in the development of plastic expressiveness. The methodological basis of the study comprised the principles of sports training theory and methodology and choreographic pedagogy. The methods used included analysis, synthesis, systematization and generalization of scientific and methodological literature, systematic and comparative analysis, pedagogical observation, and generalization of practical experience. The theoretical analysis clarified the concept of "plastic expressiveness" and defined it as an integral characteristic of performance mastery that combines technical quality of movements, coordination preparedness, movement culture, psycho-emotional regulation, musicality, and artistic-imaginative thinking. It was substantiated that choreographic training creates pedagogical conditions for developing coordination, plasticity, musicality, emotional expressiveness, and the ability to artistically interpret movements. It was established that systematic use of choreographic means creates prerequisites for expanding athletes' movement experience, developing an individual performance style, and improving artistic expressiveness. It was concluded that choreographic training should be considered an integral component of the comprehensive training system for athletes, closely interconnected with technical and physical training. Further research should focus on developing criteria for assessing plastic expressiveness and experimentally verifying the effectiveness of specially designed choreographic training programs.

Key words: *plastic expressiveness, choreographic training, technical and aesthetic sports, artistry, movement culture, musicality, performance mastery, emotional expressiveness.*

Вступ. Сучасний розвиток спорту вищих досягнень характеризується постійним ускладненням техніки виконання змагальних вправ, підвищенням вимог до координаційної досконалості та необхідністю максимальної точності рухових дій. Водночас у техніко-естетичних видах спорту результат спортивної діяльності визначається не лише складністю та технічною якістю елементів, а й характером їх виконання, музикальністю, артистичністю, культурою рухів та здатністю спортсмена створювати цілісний художній образ.

До важливих характеристик виконавської майстерності належать артистичність, музикальність, культура рухів, емоційна виразність та здатність спортсмена до художньої інтерпретації рухового матеріалу. Особливого значення у цьому контексті набуває пластична виразність, яка проявляється у здатності спортсмена за допомогою рухів, поз, жестів, міміки, темпу, ритму та динаміки передавати емоційний і художній зміст композиції. Для техніко-естетичних видів спорту вона є важливою складовою виконавської майстерності, оскільки забезпечує взаємозв'язок між технічною точністю руху та його художнім наповненням.

Слід зауважити, що формування пластичної виразності є складним педагогічним процесом, який передба-

чає розвиток не лише рухових характеристик, а й емоційної чутливості, образного мислення, творчої уяви, уваги та здатності до саморегуляції. Тому одним із важливих засобів вирішення цього завдання є хореографічна підготовка, значення якої пов'язане з можливістю цілеспрямовано впливати на координацію, пластику, музикальність, ритмічність, просторову організацію рухів та художню культуру спортсмена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій надав змогу встановити, що теоретичні та практичні аспекти хореографічної підготовки спортсменів висвітлено у працях В. М. Платонова, В. Ю. Сосіної, В. Г. Тодорової та інших дослідників. В. М. Платонов розглядає спортивну підготовку як багатокомпонентну систему, у якій ефективність складної рухової діяльності визначається узгодженою взаємодією фізичних, технічних, психічних і координаційних компонентів [1]. Такий системний підхід створює теоретичне підґрунтя для розгляду хореографічної підготовки як важливої складової спортивної діяльності у техніко-естетичних видах спорту.

Важливе місце у дослідженні цієї проблематики посідають праці В. Ю. Сосіної, у яких розкрито значення хореографії у спорті та її можливості щодо розвитку рухової культури, координаційних здібностей і виконавської майстерності спортсменів [2]. Окрему увагу приділено формуванню артистичності як важливої характеристики спортивного виконання. Методичні та теоретичні аспекти її розвитку розглянуто у спільній праці В. Ю. Сосіної та В. Г. Тодорової [3].

Подальший розвиток зазначеного напряму представлено у дослідженнях В. Г. Тодорової, яка обґрунтовує значення хореографічної підготовки спортсменів техніко-естетичних видів спорту та наголошує на її ролі у формуванні рухової культури, координаційної досконалості й художньо-естетичної складової спортивної діяльності [4; 5]. У цьому контексті хореографічна підготовка постає не лише як засіб удосконалення техніки виконання рухів, а й як важливий чинник підвищення їхньої виразності та відповідності вимогам змагальної діяльності.

Відповідні положення знаходять підтвердження і в зарубіжних дослідженнях, у яких акцентовано значення хореографічних засобів для розвитку виразності, музикальності та музично-рухової взаємодії спортсменів у художній гімнастиці [6; 7]. Водночас окремі аспекти культурно-естетичної функції хореографії у процесі створення та вдосконалення змагальних програм розглянуто у праці К. В. Ситченко [8]. Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчує, що хореографічна підготовка є важливим засобом комплексного вдосконалення спортсменів техніко-естетичних видів спорту, поєднуючи розвиток координаційних здібностей, рухової культури, музикальності, артистичності та виконавської майстерності.

Незважаючи на значну кількість досліджень хореографічної підготовки спортсменів, недостатньо систематизованими залишаються питання, пов'язані саме з формуванням пластичної виразності як інтегральної характеристики виконавської майстерності. Особливої уваги потребує проблема взаємозв'язку технічної якості руху з його емоційним та художнім наповненням. Недостатньо розкритими залишаються також механізми переходу від правильного відтворення рухової форми до її виразного художнього виконання. Це актуалізує необхідність теоретичного осмислення ролі хореографічної підготовки як засобу формування пластичної виразності спортсменів техніко-естетичних видів спорту.

Мета дослідження. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ролі хореографічної підготовки у формуванні пластичної виразності спортсменів техніко-естетичних видів спорту та визначення основних компонентів цього процесу.

Матеріали і методи. Методологічну основу дослідження становили положення теорії та методики спортивної підготовки і хореографічної педагогіки. Для досягнення поставленої мети використано аналіз, синтез, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури; системний і порівняльний аналіз; педагогічне спостереження та узагальнення практичного досвіду. Застосування зазначених методів дозволило розглянути пластичну виразність як комплексне явище, визначити взаємозв'язки між її компонентами та обґрунтувати місце хореографічної підготовки у системі підготовки спортсменів.

Результати дослідження. Проведений аналіз науково-методичної літератури та узагальнення теоретичних положень дозволили встановити, що пластична виразність спортсменів техніко-естетичних видів спорту формується як складна інтегральна характеристика виконавської майстерності. Її зміст не обмежується зовнішньою досконалістю рухів, а охоплює взаємодію технічної точності, координаційної керованості, музикальності, емоційної виразності та здатності спортсмена до художньої інтерпретації рухового матеріалу.

Результати проведеного теоретичного аналізу показали, що технічно правильне виконання рухової дії саме по собі не забезпечує достатнього рівня її художньої виразності. Для досягнення виразності спортсмен має володіти здатністю свідомо регулювати амплітуду, темп, ритм, динаміку, просторову спрямованість та емоційне забарвлення руху відповідно до змісту композиції. Саме узгодженість цих характеристик дає можливість перетворити окрему технічну дію на частину цілісного художнього висловлювання.

Такий підхід відповідає системному розумінню спортивної підготовки, відповідно до якого ефективність складної рухової діяльності визначається взаємодією різних сторін підготовленості спортсмена [1]. У цьому контексті пластичну виразність доцільно розглядати не як окрему рухову властивість, а як результат інтеграції технічного, координаційного, психоемоційного та художньо-творчого компонентів.

Важливою передумовою пластичної виразності є достатній рівень координаційної підготовленості. Координаційні можливості визначають здатність спортсмена точно контролювати положення тіла, напрямок, швидкість, амплітуду та динаміку рухів. Слід зазна-

чити, що чим вищою є керованість рухової діяльності, тим ширшим стає діапазон її художньої інтерпретації. Водночас пластична виразність не зводиться до координаційної досконалості, оскільки передбачає надання руху певного емоційного та образного змісту.

Водночас реалізація пластичної виразності значною мірою залежить від психоемоційної готовності спортсмена до художнього виконання. Вона охоплює творчу уяву, образне мислення, емоційну чутливість, концентрацію уваги та здатність до саморегуляції. Саме ці властивості створюють внутрішню основу для переконливого художнього виконання. Якщо спортсмен лише механічно відтворює рухову форму, його виконання може бути технічно правильним, але недостатньо виразним. Навпаки, усвідомлене переживання образу та його цілеспрямоване втілення у рухах сприяють цілісності та переконливості спортивного виступу.

Узагальнення результатів дослідження дозволило виокремити взаємопов'язані рухово-технічний, координаційно-регуляторний, музично-ритмічний та психоемоційно-художній компоненти пластичної виразності. Рухово-технічний компонент створює основу для якісного виконання рухових дій; координаційно-регуляторний забезпечує їх точність, варіативність і керованість; музично-ритмічний визначає узгодження руху з темпом, ритмом, динамікою та характером музичного матеріалу; психоемоційно-художній забезпечує образність, емоційність та індивідуальність виконання.

Зазначимо, що визначення цих компонентів дає можливість більш конкретно розглянути роль хореографічної підготовки у їх формуванні. Вона створює педагогічні умови для комплексного розвитку рухових і художньо-творчих здібностей спортсмена. Регулярне виконання хореографічних вправ сприяє формуванню правильної постави, координації, пластичності, просторової орієнтації та культури рухів. Робота під музичний супровід додатково спрямована на розвиток музикальності та відчуття ритму [2; 4; 5].

Такий підхід узгоджується з положеннями В. Ю. Сосіної, яка розглядає хореографію як засіб розвитку рухової культури, координаційних здібностей та виконавської майстерності спортсменів [2]. Водночас хореографічна підготовка не повинна обмежуватися лише засвоєнням окремих танцювальних рухів. Її зміст має бути спрямований на формування тих рухових та виразних якостей, які безпосередньо можуть бути використані у змагальній діяльності.

Однією з таких якостей є здатність узгоджувати рух із характером музики. У процесі хореографічної підготовки спортсмен навчається відчувати темп, метроритмічну організацію, динамічні зміни та емоційний характер музичного матеріалу. У такому разі музика виступає не лише зовнішнім часовим орієнтиром, а й засобом організації рухової поведінки та художньої інтерпретації. Дослідження у сфері художньої гімнастики також підтверджують значення взаємодії музики, руху та експресивності для формування художнього характеру спортивного виступу [6; 7].

З огляду на це, у процесі хореографічної підготовки доцільно використовувати музичний матеріал різного темпу, ритму та емоційного характеру. Це створює умови для розширення рухового та виразного діапазону спортсмена, формує здатність своєчасно змінювати характер руху та сприяє розвитку відчуття музичної фрази, акцентів і динамічних переходів. Таке поєднання музичної та рухової складових, у свою чергу, сприяє більш повному прояву пластичної виразності.

Пластична виразність безпосередньо пов'язана з артистичністю, яка проявляється у здатності спортсмена не лише виконувати рухи, а й створювати за їх допомогою художній образ. У цьому контексті важливу роль відіграє індивідуальна манера виконання, що формується через особливості динаміки, амплітуди, темпу, характеру рухів та їх емоційного забарвлення. Положення щодо значення артистичності та методики її виховання представлені у праці В. Ю. Сосіної та В. Г. Тодорової [3].

Хореографічна підготовка створює передумови для розвитку індивідуальної манери виконання, оскільки передбачає роботу з різними образами, характерами, стилями та способами рухового самовираження [3; 4]. При цьому індивідуальність не означає довільної зміни технічної структури руху. Навпаки, вона передбачає збереження необхідної технічної якості за умови своєрідного, емоційно та художньо переконливого способу її презентації.

Водночас реалізація індивідуальної манери виконання потребує тісного взаємозв'язку хореографічної та спортивно-технічної підготовки. Результати проведеного аналізу свідчать, що хореографічні вправи мають спрямовуватися на ті рухові та виразні характеристики, які можуть бути безпосередньо інтегровані у змагальну діяльність. Такий підхід відповідає розумінню хореографічної підготовки як складової загальної системи підготовки спортсменів, а не як ізольованого виду діяльності [4; 5].

Розглядаючи хореографічну підготовку у такому взаємозв'язку, можна відзначити її не лише коригувальну, а й розвивальну функцію. Вона сприяє розширенню рухового досвіду спортсмена, підвищенню варіативності рухових дій, формуванню просторової організації та розвитку здатності керувати характером руху. Саме поєднання цих можливостей створює основу для переходу від простого відтворення рухової форми до її усвідомленої художньої інтерпретації.

Такий перехід від технічного виконання до художньої інтерпретації пов'язаний і з культурно-естетичним значенням хореографії у спортивній діяльності. Значення хореографії як культурно-естетичного компонента підготовки та змагальних виступів підтверджується дослідженням К. В. Ситченко [8]. Це положення є важливим для розуміння пластичної виразності, оскільки художня цілісність спортивної програми формується не окремими виразними рухами, а їх органічним поєднанням у композиційну структуру.

Узагальнюючи наведені положення, зазначимо, що отримані теоретичні результати загалом узгоджуються з положеннями досліджень В. Ю. Сосіної та В. Г. Тодорової щодо значення хореографічної підготовки для розвитку рухової культури, координації, музикальності

та артистичності спортсменів [2–5]. Водночас проведений аналіз дозволяє уточнити, що пластичну виразність доцільно розглядати як інтегральний результат взаємодії технічної, координаційної, психоемоційної та художньо-творчої підготовленості.

З такого розуміння пластичної виразності випливає, що хореографічна підготовка має значення не лише для вдосконалення зовнішньої форми рухів. Її потенціал полягає у створенні умов для усвідомленого управління рухом, розвитку музикальності, емоційної виразності, пластичності та здатності спортсмена до художньої інтерпретації. Відповідно, її ефективність доцільно забезпечувати систематичністю, поступовим ускладненням завдань та взаємозв'язком із технічною і фізичною підготовкою.

Разом із тим необхідно враховувати межі проведеного дослідження. Його результати мають теоретико-аналітичний характер і не дають підстав стверджувати про експериментально доведений причинно-наслідковий вплив хореографічної підготовки на рівень пластичної виразності. Вони визначають теоретичне підґрунтя для подальшої розробки критеріїв оцінювання пластичної виразності та проведення педагогічного експерименту.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дав змогу дійти висновку, що пластична виразність є важливою інтегральною характеристикою виконавської майстерності спортсменів техніко-естетичних видів спорту, яка поєднує технічну якість рухів із їх емоційним та художнім наповненням.

У результаті аналізу встановлено, що формування пластичної виразності ґрунтується на взаємодії рухових, координаційних, психоемоційних та художньо-творчих компонентів підготовки спортсмена. Визначено, що її основними зовнішніми проявами є амплітуда, темп, ритм, динаміка та просторова організація рухів, положення тіла, жести, міміка, а також відповідність рухів музичному та художньому задуму.

Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що хореографічна підготовка є важливим педагогічним засобом розвитку пластичної виразності. Її систематичне використання створює умови для розвитку координації, пластичності, музикальності, культури рухів та емоційної виразності, розширення рухового досвіду спортсмена, розвитку здатності до художньої інтерпретації руху та формування індивідуальної манери виконання.

Обґрунтовано, що ефективність хореографічної підготовки значною мірою залежить від її взаємозв'язку з технічною та фізичною підготовкою. Саме їх поєднання створює умови для гармонійного розвитку спортивної майстерності та художньої виразності спортсмена. Водночас ми дійшли висновку, що результати проведеного теоретико-аналітичного дослідження не дають підстав говорити про експериментально доведений причинно-наслідковий вплив хореографічної підготовки на рівень пластичної виразності.

Отже, проведений аналіз дав змогу уточнити роль хореографічної підготовки у формуванні пластичної виразності та розглядати її не лише як засіб удосконалення зовнішньої форми рухів, а як важливу складову комплексної підготовки спортсмена, спрямовану на розвиток усвідомленого управління рухом, музикальності, емоційної виразності та здатності до художньої інтерпретації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні критеріїв та показників оцінювання пластичної виразності спортсменів, визначенні рівнів її сформованості та експериментальній перевірці ефективності спеціально розроблених програм хореографічної підготовки у різних техніко-естетичних видах спорту.

Література:

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування: підручник: у 2 кн. Київ : Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.; Кн. 2. 752 с.
2. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2009. 135 с.
3. Сосіна В. Ю., Тодорова В. Г. Артистичність у спорті та методика її виховання. Київ : Олімпійська література, 2014. 168 с.
4. Тодорова В. Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки) : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.
5. Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. *Наука і освіта*. 2016. № 4. С. 188–193. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-4-36
6. Сосіна В. Ю. Особливості хореографічної підготовки в спорті. *Танцювальні студії*. 2020. Т. 3, № 1. С. 72–79. DOI: https://doi.org/10.31866/2616-7646.3.1.2020.203958
7. Riabchenko O. The use of choreography elements in the training process of novice athletes for the successful development of rhythmic gymnastics programs. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2021. Vol. 9, № 3(83). P. 88–94. DOI: https://doi.org/10.15391/snsv.2021-3.013
8. Morgado M. G., Licursi M. B., Leonido L. Music, rhythmic gymnastics and expressiveness: an artistic performance. *Motricidade*. 2022. Vol. 18, № 4. P. 590–595. DOI: https://doi.org/10.6063/motricidade.25789
9. Ситченко К. В. Хореографія як культурно-естетичний компонент розробки змагальних програм техніко-естетичних видів спорту. *Танцювальні студії*. 2020. Т. 3, № 1. С. 80–91. DOI: https://doi.org/10.31866/2616-7646.3.1.2020.203964

References:

1. Platonov, V. M. (2015). Systema pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti. *Zahalna teoriia i yii praktychni zastosuvannia* [The system of training athletes in Olympic sport: General theory and its practical applications] (Books 1–2). Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
2. Sosina, V. Yu. (2009). Khoreohrafiia v sporti [Choreography in sport]. Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
3. Sosina, V. Yu., & Todorova, V. H. (2014). Artystychnist u sporti ta metodyka yii vykhovannia [Artistry in sport and methods of its development]. Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
4. Todorova, V. H. (2018). Khoreohrafichna pidhotovka v tekhniko-estetychnykh vydakh sportu (na materiali sportyvnoi aerobiky) [Choreographic training in technical and aesthetic sports (based on sports aerobics)]. Lviv : LDUFK. [in Ukrainian].
5. Todorova, V. H. (2016). Znachennia khoreohrafichnoi pidhotovky u vydakh sportu zi skladnoiu koordynatsiieiu [The importance of choreographic training in sports involving complex coordination]. *Nauka i osvita*, (4), 188–193. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-4-36 [in Ukrainian].
6. Sosina, V. Yu. (2020). Osoblyvosti khoreohrafichnoi pidhotovky v sporti [Features of choreographic training in sport]. *Tantsiuvalni studii*, 3(1), 72–79. https://doi.org/10.31866/2616-7646.3.1.2020.203958 [in Ukrainian].
7. Riabchenko, O. (2021). The use of choreography elements in the training process of novice athletes for the successful development of rhythmic gymnastics programs. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 9(3), 88–94. https://doi.org/10.15391/snsv.2021-3.013
8. Morgado, M. G., Licursi, M. B., & Leonido, L. (2022). Music, rhythmic gymnastics and expressiveness: An artistic performance. *Motricidade*, 18(4), 590–595. https://doi.org/10.6063/motricidade.25789
9. Sytchenko, K. V. (2020). Khoreohrafiia yak kulturno-estetychnyi komponent rozrobky zmahalnykh prohram tekhniko-estetychnykh vydiv sportu [Choreography as a cultural and aesthetic component in the development of competitive programs in technical and aesthetic sports]. *Tantsiuvalni studii*, 3(1), 80–91. https://doi.org/10.31866/2616-7646.3.1.2020.203964 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 31.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.11.2026