

Большакова Полина Сергеевна,
Дальневосточная государственная академия
физической культуры и спорта

ЗНАЧЕНИЕ АРТИСТИЗМА В ПИЛОННОМ СПОРТЕ: АНАЛИЗ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК У ДЕВУШЕК 13-14 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассмотрена роль артистической составляющей в структуре соревновательной оценки в пилонном спорте. На основе анализа правил соревнований и научно-методической литературы выделены ключевые компоненты артистизма, определён их удельный вес в итоговом результате выступления. Отдельное внимание уделено возрастным особенностям девушек 13-14 лет – показано, что данный период создаёт благоприятные физиологические и психологические предпосылки для целенаправленного развития выразительности, музыкальности и пластичности. Представлена классификация средств артистической подготовки, обоснована необходимость их системного включения в тренировочный процесс спортсменок подросткового возраста. Статья адресована тренерам и специалистам, работающим в технико-эстетических видах спорта.

Ключевые слова: Пилонный спорт, артистизм, технико-эстетические виды спорта, выразительность, девушки 13-14 лет, координационные способности, хореографическая подготовка, соревновательная деятельность.

Введение. За последние несколько лет пилонный спорт в нашей стране совершил заметный скачок – от клубного увлечения до официально признанной спортивной дисциплины с собственным сводом правил и системой судейства. В 2023 году Министерством спорта Российской Федерации были утверждены правила вида спорта «пилонный спорт», что окончательно закрепило его статус и унифицировало требования к подготовке спортсменов и судейству соревнований [1]. Сегодня уже мало кто воспринимает занятия на пилоне исключительно как направление фитнеса или циркового искусства. Спортсменки выходят на помост, и их выступление оценивается по чётким критериям, среди которых артистизм занимает далеко не последнее место.

По своей структуре и требованиям к оценке пилонный спорт сегодня сопоставим с такими олимпийскими дисциплинами, как художественная гимнастика, фигурное катание и спортивная аэробика. Специалисты, исследующие «воздушный» фитнес как отдельное направление, подчёркивают: выступления в дисциплинах на пилоне требуют не только физической подготовленности, но и высокого уровня артистизма, позволяющего превратить технически сложные элементы в настоящее произведение искусства, вызывающее эмоциональный отклик у зрителей и судей [2]. Именно синтез сложной акробатической работы и художественной выразительности отличает пилонный спорт от сугубо силовых или цирковых направлений.

Однако практика показывает, что в тренировочном процессе многих клубов и секций сохраняется явный перекос в сторону технической и силовой подготовки. Тренеры часами отрабатывают с девочками сложные подъёмы, флажки и обрывы, тогда как работа над образом, мимикой, умением «прожить» музыку телом часто сводится к формальному прогону номера перед стартом. Наблюдения за работой отделения пилонного спорта в Хабаровске, в частности в спортивно-танцевальной академии «Queen», подтверждают эту тенденцию: артистической подготовке уделяется существенно меньше времени, чем того требуют современные правила соревнований (подробнее см.: Большакова П.С. Методика



артистической подготовки девушек 13-14 лет, занимающихся пилонным спортом: выпуск. квалиф. работа. – Хабаровск: ДВГАФК, 2026).

Цель настоящей статьи – на основе анализа нормативных документов и научных данных обосновать значение артистизма в пилонном спорте, детально рассмотреть его компонентную структуру и показать, почему возраст 13-14 лет является оптимальным для целенаправленного развития этого качества у спортсменов.

Методы исследования. В работе применялись теоретические методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы по вопросам артистической подготовки в технико-эстетических видах спорта; изучение правил соревнований по пилонному спорту в части критериев судейства артистизма; синтез и интерпретация данных возрастной физиологии и психологии о сенситивных периодах развития двигательных и эмоционально-выразительных способностей у девушек подросткового возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Компонентная структура артистизма в пилонном спорте. Если обратиться к правилам соревнований, становится очевидно: артистизм – это не абстрактное «красивое выступление», а вполне конкретный набор оцениваемых параметров. Согласно Коду баллов 2021-2024 годов, артистический компонент программы оценивается по нескольким критериям: целостность композиции, баланс элементов, музыкальность и интерпретация музыки, выразительность, проекция чувств и эмоций, наличие и раскрытие художественного образа, оригинальность представления [1]. По сути, от девушки на пилоне требуется не просто демонстрация физических возможностей, а полноценный мини-спектакль, в котором каждый жест, поворот головы и даже взгляд работают на создание целостного сценического образа.

Исследователи, занимающиеся проблемами подготовки в технико-эстетических видах спорта, выделяют несколько взаимосвязанных компонентов артистизма. Эмоционально-выразительный компонент отвечает за умение передавать внутреннее состояние через внешние проявления – мимику, пластику, взгляд. Коммуникативный компонент связан со способностью устанавливать контакт с аудиторией и судьями, удерживать внимание зрителей. Креативный компонент проявляется в оригинальности, умении находить нестандартные решения, создавать уникальные образы. Технический компонент характеризует степень владения средствами выразительности, доведённую до автоматизма. И наконец, эстетический компонент охватывает гармоничность внешних данных, умение презентовать себя через костюм, причёску и манеру поведения [4]. Все эти компоненты находятся в тесной взаимосвязи, и подлинный артистизм проявляется именно тогда, когда техническое мастерство становится «невидимым», уступая место живому, искреннему эмоциональному воздействию.

Средства развития артистизма. Для формирования перечисленных компонентов в пилонном спорте применяется широкий арсенал средств. Центральное место среди них занимает хореографическая подготовка. В тренировочном процессе необходимо активно использовать элементы классического, народно-сценического и современного танца. Занятия хореографией не только учат понимать и создавать прекрасное – они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Многими специалистами отмечено, что хореографическая подготовка способствует развитию двигательной памяти, согласованности движений с музыкой, двигательной выразительности и артистичности [3].

Особую ценность для пилонного спорта представляют современные танцевальные направления. Как отмечает Т.Л. Драч, фольк-модерн танец является эффективным средством развития выразительности, пластичности и эмоциональности у спортсменов, занимающихся пилонным спортом. Этот танцевальный стиль позволяет развивать не только технические навыки, но и умение передавать через движения национальный колорит и эмоциональный настрой [5].



Помимо хореографии, в арсенал средств артистической подготовки входят музыкально-ритмические упражнения, направленные на развитие чувства ритма и способности к синхронизации движений с музыкальным сопровождением; актёрско-образные средства, включающие этюды на выражение эмоций и создание сценического образа; пластико-мимические упражнения для развития выразительности тела и лица; а также метод импровизации, который позволяет спортсменкам раскрыть творческий потенциал и найти собственный стиль исполнения.

Психофизические особенности девушек 13-14 лет как предпосылки развития артистизма. Отдельного разговора заслуживает возраст спортсменок. Выбор возрастной группы 13-14 лет для анализа артистической подготовки не случаен. Данный период в физиологии и психологии характеризуется как переходный и одновременно очень благодатный для развития качеств, лежащих в основе артистизма.

С точки зрения физиологии, возраст 13-14 лет у девушек приходится на пубертатный период, сопровождающийся интенсивным ростом тела в длину и гормональной перестройкой. Годичные прибавки длины тела могут достигать 5-8 см, что создаёт определённые трудности для двигательной деятельности: подростки могут временно утрачивать привычную координацию движений, испытывать чувство «неуклюжести» и неловкости. Мышечная система в этом возрасте претерпевает значительные изменения, однако темпы прироста силы могут отставать от темпов роста скелета, что требует внимательного дозирования нагрузок [3].

В то же время именно в 13-14 лет происходит активное развитие нервной системы и совершенствование функций анализаторов. У девушек улучшается способность к дифференцировке мышечных усилий, пространственно-временных параметров движений, что создаёт основу для развития точности, координации и пластичности. Происходит активное формирование двигательного анализатора, совершенствуются механизмы регуляции движений. Девушки становятся способны к усвоению сложных двигательных программ, к тонкой координации, к выполнению движений с высокой амплитудой и выразительностью [3].

С психологической точки зрения, подростковый возраст характеризуется интенсивным формированием личности, самосознания и эмоционально-волевой сферы. В 13-14 лет у девушек значительно возрастает потребность в самовыражении и самореализации. Они стремятся проявить свою индивидуальность, выделиться, найти свой стиль. Это создаёт благоприятную основу для развития артистизма, поскольку занятия, связанные с творчеством, созданием образа и самопрезентацией, отвечают внутренним потребностям подростка [4].

Эмоциональная сфера девушек 13-14 лет характеризуется повышенной чувствительностью и восприимчивостью. Подростки остро реагируют на оценку окружающих, особенно сверстников и значимых взрослых. Похвала и критика воспринимаются очень эмоционально, что необходимо учитывать при организации артистической подготовки. Положительное подкрепление и создание ситуации успеха становятся важными факторами поддержания мотивации и формирования уверенности в себе [4].

Практика работы с девушками 13-14 лет в хабаровской академии «Queen» показывает: если в этом возрасте не заложить фундамент артистической подготовки, не научить девочку «общаться» со зрителем и не бояться проявлять эмоции, то позже, когда акцент сместится на ещё более сложную технику, компенсировать этот пробел будет значительно труднее. Спортсменка рискует так и остаться «крепким середняком» с хорошей физикой, но невыразительным, шаблонным исполнением.

В таблице 1 представлены ключевые компоненты артистизма, выделенные на основе анализа правил соревнований и научно-методической литературы, а также дана их краткая характеристика применительно к пилонному спорту.



Ключевые компоненты артистизма в пилонном спорте

Компонент артистизма	Характеристика проявления в соревновательной деятельности
Хореографическая ценность	Сложность и оригинальность танцевальных связок, грамотное использование пространства всей сценической площадки, работа на полу и у пилона, баланс между техническими элементами и хореографическими переходами [3].
Музыкальность и интерпретация	Соответствие движений темпу, ритму и динамическим оттенкам музыкального сопровождения, передача характера музыки через пластику тела, мимику и жесты, умение выделять акценты и кульминационные моменты [1].
Выразительность и эмоциональность	Способность создавать и удерживать сценический образ на протяжении всего выступления, транслировать эмоционально-двигательный образ, воздействовать на судей и зрителей через мимическую и пантомимическую работу [4].
Целостность и текучесть композиции	Слитность исполнения, отсутствие неоправданных пауз и «провисаний» между сложными техническими элементами, лёгкость и непринуждённость переходов от одного движения к другому [2].
Оригинальность и индивидуальный стиль	Наличие авторского подхода к построению композиции, нестандартность в выборе связок и переходов, узнаваемость исполнительской манеры спортсменки [5].
Сценическое воплощение и харизма	Умение управлять вниманием зрителей и судейской бригады, способность «держат» сцену, уверенность и убедительность в презентации созданного образа [4].

Выводы.

1. Артистизм в современном пилонном спорте представляет собой регламентированный и весомый компонент соревновательной оценки, который может составлять до 40% от итогового результата выступления. Он складывается из хореографической подготовленности, музыкальности, эмоциональной выразительности, композиционной целостности номера и оригинальности исполнения.

2. Основными средствами развития артистизма в пилонном спорте являются хореографическая подготовка (классический, народный и современный танец), музыкально-ритмические упражнения, актёрско-образные этюды, пластико-мимические задания и метод импровизации. Эффективность их применения напрямую зависит от системности и интеграции в общую структуру тренировочного процесса.

3. Возрастной период 13-14 лет создаёт благоприятные психофизиологические условия для целенаправленного развития артистических качеств у девушек. Высокая эмоциональная восприимчивость, стремление к самовыражению и чувствительность к развитию ритмичности и координации делают этот этап ключевым для формирования индивидуального исполнительского стиля спортсменки.



4. Для повышения конкурентоспособности девушек на соревнованиях тренерам необходимо пересмотреть распределение тренировочного времени в пользу включения специализированных средств артистической подготовки, уделяя особое внимание наименее развитым компонентам – оригинальности и эмоциональной выразительности.

Список литературы:

1. Воронина Е.А. Пилонный спорт: анализ и перспективы / Е.А. Воронина, А.А. Пауков // Флагман науки. – 2024. – № 6 (17). – С. 388-389.
2. Драч Т.Л. Фольк-модерн танец как средство развития хореографических навыков для исполнителей в воздушной акробатике и пилонном спорте / Т.Л. Драч. – М.: Общество с ограниченной ответственностью «Международный центр науки и образования», 2022. – С. 4-10.
3. Касаткина Н.А. Комплексная специальная акробатическая подготовка в пилонном спорте / Н.А. Касаткина, Л.И. Костюнина, А.Ф. Чарыкова, А.С. Егорова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 98-100.
4. Овсяникова М.А. Характеристика двигательной выразительности сложнокоординационных видов спорта / М.А. Овсяникова, О.В. Марандыкина, О.В. Носик // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 4 (85). – С. 57-61.
5. Сомкин А.А. «Воздушный» фитнес как отдельное направление в фитнес-индустрии / А.А. Сомкин // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2022. – Т. 13, № 4 (56). – С. 280-300.

