

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Юбилейная»
муниципального образования город Краснодар
350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар,
ул.им.70-летия Октября, 30 , тел. 8 – 861 -261 – 47 - 80**

Методическая разработка по художественной гимнастике

**Тема: «Значение выразительности в
художественной гимнастике»**

Разработал:
Голубева Т.А. – тренер-преподаватель
по х/гимнастике

**Краснодар
2024**

Художественная гимнастика - один из прекраснейших женских видов спорта. Цель художественной гимнастики заключается в гармоническом развитии личности, направленное на всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. Этот вид гимнастики очень популярен в нашей стране. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Специфика художественной гимнастики - эстетическое поведение, формирование понятий о красоте тела, воспитании вкуса, музыкальности. Одна из наиболее важных задач художественной гимнастики - это овладение занимающимися спортивным мастерством. По мнению специалистов, отличительной особенностью этого вида спорта является эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь с музыкой и элементами танца. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивает у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм занимающихся, зрелищность привлекают к занятиям будущих гимнасток. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма.

Художественная гимнастика, в свою очередь, подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью.

Основная художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепление здоровья и

совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях. Подвидом основной гимнастики является женская гимнастика. Она применяется для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, восстановления и сохранения двигательной функции, работоспособности, активного отдыха. Женская гимнастика культивируется в средних и высших учебных заведениях, ДСО и ведомствах, производственных коллективах и т.п.

Прикладная художественная гимнастика применяется при подготовке спортсменов в других видах спорта (в спортивной гимнастике, акробатике, фигурном катании, синхронном плавании), а также при подготовке артистов балета и цирка. Ее средства - элементы танцев, упражнения на расслабление, волны, взмахи, прыжки, повороты и другие.

Большой популярностью в нашей стране и за рубежом пользуется художественная гимнастика со спортивной направленностью. Художественная гимнастика - ациклический, сложнокоординационный вид спорта. Ее основными средствами являются: упражнения без предмета, упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), элементы классического танца, элементы народных танцев, элементы историко-бытовых и современных танцев, акробатические упражнения, ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой), элементы пантомимы, элементы основной гимнастики, упражнения из других видов спорта. Данные упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются ее основным содержанием. Выполнение большинства их связано с умением сознательно регулировать степень напряжения мышц, правильно перераспределять это напряжение и использовать действие сил, возникающих при передаче из одного звена тела в другое. Упражнения требуют систематического совершенствования координации движений, выполняемых с различной скоростью и неодинаковым напряжением мышц. Упражнения

классификационной программы представляют «свободное передвижение» по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований. Таким образом, можно констатировать, что предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения, которое является основным средством данного вида спортивной деятельности. При этом здесь широко используют средства выразительности с применением элементов хореографии, музыки, графики. Связать упражнение торжеством гармонии помогает композиция, как самый содержательный компонент художественной формы.

Для современных упражнений художественной гимнастики, завоевавшей прочные позиции на международной арене, характерны большой темп исполнения композиций, непрерывное их обновление, появление все новых элементов. Резко возросшее мастерство большой группы спортсменок, минимальные различия между ними создают необходимость учитывать мельчайшие детали, оценивать индивидуальную манеру и даже личное обаяние исполнительницы, стилевые различия, присущие гимнасткам различных стран.

Равноценными слагаемыми всего комплекса, составляющего спортивное мастерство, являются содержание упражнений, с которыми выступает гимнастка, и качество их исполнения. Среди слагаемых значительное место занимает выразительность выступления.

Упражнения художественной гимнастики представляют композиционный комплекс, создание которого осложняется требованием к полной согласованности с музыкальным произведением, выбранным в качестве аккомпанемента. Исследование составляющих исполнительского мастерства и вместе с тем его объективной оценки представляет немалую трудность в связи с тем, что особенностью этого вида спорта является

взаимозависимость движений: рационального и эстетического. Наиболее полно средства выразительности изучены в других видах искусства. Первоначальное понятие «композиция» применялось в архитектуре, затем распространилось на музыку, живопись, позднее на литературу и другие виды искусства. Мастерство построения композиции состоит в умении организовать отдельные разрозненные элементы в единое целое. Термин «композиция» характеризует упражнение с трех сторон: 1) структуру упражнения, способ его построения в соответствии с формой музыкального сопровождения; 2) творческий процесс составления; 3) продукт творчества - законченное упражнение, максимально отвечающее требованиям правил. Совершенство динамических композиций определяет их содержанием и формой. Основными средствами выразительности являются гармонические движения и позы, пластическая выразительность, мимика, динамика, темп и ритм движения, пространственный рисунок. С точки зрения спорта основным в законченном упражнении является его содержание - техническая сложность, состоящая из определенного количества трудных элементов. Особенно ценятся оригинальные, новые элементы и соединения высшей сложности, требующие виртуозности, состоящие на грани трюков. В композиции обращается внимание на несколько сторон: равномерность распределения трудных элементов в упражнении и их разнообразие, выразительность начала и концовки, равномерная работа обеих рук с предметами, схема передвижения по площадке и полнота ее использования. Эти требования соответствуют общим законам композиции, предъявляющим к любому построению произведений, обязательную равномерность, контрастность и т.д. Все стороны композиции упражнений художественной гимнастики взаимосвязаны и взаимозависимы. Самым существенным фактором, обогащающим и конкретизирующим композицию, составляющим так же основу движения, является музыка: построение, характерность упражнений должны быть заключены в ней, и определяться ею. То или иное музыкальное произведение следует выбирать исходя из внутренней общности

гимнастической пластики и пластики развития музыкальной формы, а так же из образно - эмоционального содержания музыки. Важна не только темпо - ритмическая структура, но и правильная оценка развития музыкальной мысли и её содержания.

Для музыкального сопровождения упражнений художественной гимнастики наиболее характерно использование форм с различным количеством частей, однако, они все подчиняются законам композиции: единства, контраста, нарастания. Закон единства предполагает не только целостность и соподчинённость частей единому стилю, но и правильное построение отдельных ее фрагментов. В соответствии с построением музыкальной формы по одинаковым закономерностям должно строиться не только упражнение в целом, но и отдельные его части. Если при составлении комбинации этого не учитывать, части её будут смещаться или исчезать, и в конечном счёте, получится упражнение лишённое формы, способной выразить тему музыкального произведения.

Закон контраста, который в музыке проявляется в смене темпа и силы звука, является побудительной силой развития, мощным источником напряженности. В упражнении закон контраста выражается в смене характера выполняемых движений и количества трудных элементов в разных фрагментах комбинации. Данный закон предполагает такое расположение движений и поз, чтобы они не выглядели монотонными и однообразными.

Закон нарастания, характеризующийся в музыке повышением силы звука и темпа, в упражнении отражается постепенным и последовательным увеличением амплитуды движений, их скорости, степени мышечного напряжения от начала комбинации к середине и финалу.

Проявлению выразительности и ее масштабности способствуют личностные факторы: психологический склад, темперамент, общая культура, знания, культура двигательная - мастерство, возраст.

С помощью средств музыкальной выразительности раскрывается и внутренний мир человека. Поэтому, от музыкального произведения зависят

не только многие стороны композиции, но и характер исполнения упражнений. В связи с этим, важно знать хотя бы некоторые черты, предопределяющие настроение музыкального произведения, избранного для постановки гимнастической композиции. Чувства, заключенные в музыкальном произведении, можно понять по тональности. Кроме тональности большое значение имеют интервалы - большие и малые («легато» и «стаккато»). Близлежащие интервалы выражают ласку, печаль, нежность, для стаккато свойственно веселое, резкое. Музыкальное содержание может быть передано также одной мелодией, которая, как и речь не течет непрерывно, а делится на части. Последние называются настроениями, бывают различными по продолжительности, отличаются степенью законченности музыкальной мысли. Методическое движение обусловлено сменой степени громкости звучания. Различные степени громкости называются динамическими оттенками, которые имеют большое выразительное значение. Так, восходящее движение мелодии влечет за собой нарастание звучности, ослабление ее свойственно нисходящему движению. Содержание музыкальных произведений определяет собой и общую степень их динамики. Немаловажную роль играют национальные, социальные и индивидуальные черты композитора - автора произведения. В зависимости от характера музыкальных произведений, их средств выразительности, отдельные движения и упражнения в целом можно выполнять возбужденно, оживленно, блестяще, мягко, нежно, протяжно, величественно, грациозно, капризно, отрывисто и т.д.

Опыт показывает, что в связи с «настроением» аккомпанемента определяются и формы движений различных предметов художественной гимнастики.

Техника владения мячом отличающаяся особой «контактностью» предмета и различных частей тела, что особенно подчеркивается такими элементами, как перекаты по туловищу, руке, ноге, в большинстве случаев сопровождается музыкой песенно-романсового

характера. При выполнении упражнений с обручем чаще всего используются произведения героического, ликующего, жизнеутверждающего плана, чему соответствуют наиболее типичные движения с этим предметом - броски, перекаты, вращения. «Змейки» и «спирали» в ленте, малые и средние круги в булавах, прыжки с разнообразными вращениями со скакалкой сопровождаются характерными танцевальными мелодиями. Композиция упражнений в художественной гимнастике воплощается дважды: композиция авторская (заключается в искусстве художественного перевода языка музыки на язык пластики) и композиция исполнительская (состоит в пересказе пластического текста иными словами на том же языке). Одним словом, композиция или упражнение реализуется с помощью пластического языка, который должен совпадать с музыкальным выразительным образом. Опыт составления и исполнения композиции, а также их оценка со стороны судей и зрителей свидетельствуют о соответствии между определенным характером и способом двигательного, пластического отображения его специфики. Это доказывается тем, что спортсменки, и постановщики композиций выбирают неодинаковые движения при исполнении различного рода музыкальных произведений. Очевидно, что тренеры и гимнастки высокой квалификации более точно выражают характер музыкального произведения в своих движениях.