

## **Художественная гимнастика как часть культуры**



Журавлева Мария Романовна,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский,  
Туапсинский район, Краснодарский край

Художественная гимнастика сегодня — это не просто вид спорта. Это тандем гармонирующих друг с другом культурой и спортом. Художественная гимнастика не ограничивается силой, выносливостью и ловкостью. Перед спортсменками стоит довольно непростая задача: они должны чувствовать ритм, подбирать к нему выразительные движения. Другими словами, в гимнастках необходимо воспитывать эстетическую духовность, вкус, музыкальность, формировать понятия о красоте тела.

Сложные комбинации, состоящие из гимнастических, акробатических, танцевальных, плавных, гибких, пластичных упражнений с предметами (скакалка, обруч, лента, мячик) в сопровождении красивой музыки — вот что такое художественная гимнастика.

Одним из критериев, который позволяет спортсменке выделиться и добиться высоких результатов в соревновательной деятельности, является выразительность, артистичность выступлений. А главным критерием выразительности и артистичности является гармоничность. В художественной гимнастике это проявляется в гармонии движений и музыки. Вот почему музыка играет огромную роль в художественной гимнастике и выполняет ряд специальных функций:

- благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания;
- в процессе занятий гимнастки знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный и музыкальный вкус;
- музыка воспитывает чувство красоты движения, культуру поведения, выразительность и артистичность;
- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку легче переносятся большие физические и психологические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления;
- при создании композиций индивидуальных и групповых упражнений первостепенное значение приобретает выбор музыкального произведения. Идея всего упражнения, образное решение композиции, способствующее

раскрытию индивидуальности спортсменки, определяются характером музыкального сопровождения, формой произведения.

Воздействие музыки на движение велико и известно уже давно. Влияние ее тем сильнее, чем интенсивнее спортсменки погружаются в музыку, могут ее воспринимать и ею вдохновляться. Оно зависит от умения гимнастки слушать музыку, понимать и воплощать ее в движениях.

Выбор музыкального произведения для составления произвольных упражнений – сложная и ответственная работа. Форма, содержание, продолжительность музыкального сопровождения должны соответствовать техническим и артистическим возможностям гимнасток, а также подчиняться традиционно сложившимся требованиям, утвержденными правилами соревнований. По правилам соревнований продолжительность произвольного упражнения должна быть от 1 мин. 15 сек. до 1 мин. 30 сек., желательно со звуковым сигналом до начала звучания произвольного упражнения. Это концентрирует внимание гимнастки. Музыку для произвольной программы подбирают с учетом индивидуальности гимнастки, а также в зависимости от того, для какого предмета произвольной программы взята музыка: б/п (без предмета), обруча, скакалки, булав, ленты или мяча. Например, в большинстве случаев для таких предметов как лента, мяч подбирается более спокойная, медленная, лирическая и напевная музыка. А вот для таких предметов как скакалка, булавы, обруч лучше подходит быстрая, ритмичная, мажорная музыка. Для упражнения без предмета подходит и медленная, и быстрая музыка. Но это индивидуально для каждой гимнастки. Если девочка музыкальна и технична, то ей может подходить и танцевальная и характерная музыка. У каждой гимнастки, в зависимости от того, по какому разряду она тренируется, имеется по 3-4 произвольных упражнения. Для этих произвольных упражнений подбирается соответствующая музыка, составляется фонограмма и записывается на диск. Для гимнасток, тренирующихся по программе I разряда, КМС и МС используется разнообразная музыка: классика, классика в современной обработке, музыка из балета, оперы, оперетты, мелодии народных песен и танцев, современных танцев, а также современная музыка. А вот для гимнасток, занимающихся в группах начальной подготовки лучше подбирать детскую музыку, которую малыши воспринимают и которая им доступна: музыка из мультфильмов, музыка из детских песен, русская народная музыка. Запись фонограммы должна быть музыкально грамотной и качественной: чистой и громкого звучания. У этого маленького произведения, фонограммы произвольной программы, должны быть четкий конец и начало. Желательно мелодия с развитием: медленной и с быстрыми частями, или быстрой и с медленными частями, или в одном темпе: или медленная, или быстрая. Для групповых упражнений существуют те же правила подбора музыки и записи фонограмм, только продолжительность упражнения другая: от 2 минут 15 секунд до 2 минут 30 секунд.

При составлении упражнений следует исходить из образно-эмоционального содержания музыки. При этом важна не только темпо-

ритмическая структура музыкального произведения, но и правильная оценка развития музыкальной мысли и ее содержания. Необходимо детально разобраться в структуре частей произведения, в его динамических и темповых оттенках, акцентах. Музыкальное произведение влияет на выбор выразительных средств: элементов мимики, пантомимики, выразительной окраски прыжков, поворотов, равновесий и поз. Характер и композиция упражнений художественной гимнастики находятся в прямой зависимости от всех деталей музыкального произведения. Вот в этом и заключается сложность подбора музыки для индивидуальных и групповых упражнений.

Музыка всегда играла, играет и будет играть большую роль в художественной гимнастике, являясь неотъемлемой частью подготовки гимнасток. Гармоничное соединение музыки с движениями помогает хореографу, тренеру и гимнасткам на тренировках и занятиях по хореографии в более быстром освоении поставленных задач, в разучивании и закреплении того или иного элемента, комбинации движений, тем самым развивая музыкальность, быстроту, динамичность, выносливость, силу и характер гимнастки. А достижение в художественной гимнастике полной координации всех движений человеческого тела с музыкой помогает гимнасткам и заставляет их в дальнейшем воодушевлять движения мыслью, настроением, придавая им ту выразительность, которая называется артистичностью. Всего этого можно добиться только при тесном взаимодействии музыки и гимнастки.