

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
городского округа Самара  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
олимпийского резерва № 5»

Методическая разработка  
*«Искусство в гимнастике»*

Подготовила  
Тренер-преподаватель  
СДЮСШОР № 5  
Высоцкая С.А.

2018 г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Немного о самом зрелищном виде спорта
2. Элементы танца в гимнастике
3. Прикладная гимнастика
4. Художественная гимнастика
5. Грация и гимнастика
6. Креативность и творческое мышление в гимнастике

## 1. Немного о самом зрелищном виде спорта

Пожалуй, одним из самых зрелищных видов спорта по праву считается художественная гимнастика. Несмотря на то, что это - исключительно женский вид спорта, у него не меньше поклонников, чем у любого другого вида спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Художественная гимнастика, вид спорта, соревнования женщин в выполнении под музыку комбинаций из различных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных упражнений с т. н. предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него. Современная программа международных соревнований включает многоборье (одно обязательное и три произвольных упражнения с предметами) и групповое произвольное упражнение с предметом. Победители определяются в многоборье, в отдельных и групповом упражнениях. Выступления спортсменок оцениваются по 10-балльной системе.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

## 2. Элементы танца в гимнастике

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают 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, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся.

Основная художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

### 3. Прикладная гимнастика

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 др. Большой популярностью в нашей стране и за рубежом пользуется художественная гимнастика со спортивной направленностью.

Основными ее средствами являются:

упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. п.);

упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);

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 (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);  
упражнения из других видов спорта.

Упражнения классификационной программы представляют собой 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, предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения.

#### 4. Художественная гимнастика

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения

концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Одна из существенных особенностей художественной гимнастики - значение композиционного решения произвольных упражнений. Тенденция к относительному выравниванию технических и функциональных возможностей гимнасток, претендующих на завоевание призовых мест в соревнованиях высокого ранга, существенно обостряет соревновательную борьбу, победа в которой начинает определяться оригинальностью, новизной композиции произвольных программ (как в индивидуальном, так и в групповом первенстве).

Художественная гимнастика как вид спорта для женщин формировалась в течение многих лет.

## 5. Грация и гимнастика

Значительный вклад в научное обоснование физического воспитания девушек внес французский физиолог и педагог Жорж Демени (1850 - 1917 гг.). Он доказал целесообразность применения динамических упражнений, упражнений на растягивание и расслабление мышц, танцевальных шагов, упражнений с предметами (булавами, палками, венками и др.), способствующих приобретению гибкости, ловкости, хорошей осанки, умению двигаться плавно и грациозно.

Большая заслуга в разработке теории выразительного двигательного навыка принадлежит другому, французскому педагогу - Франсуа Дельсарту (1811-1871 гг.). Изучая драматическое искусство, он пришел к выводу, что каждое переживание человека сопровождается определенными движениями тела, а следовательно, путем воспроизведения движений можно создать у зрителя впечатление переживаний. Созданная Дельсартом "Грамматика художественного жеста" стала применяться в физическом воспитании, особенно при подготовке массовых гимнастических выступлений,

исполняемых с музыкальным сопровождением. Идеи и принципы, разработанные Дельсартом, нашли свое воплощение в искусстве знаменитой танцовщицы Айседоры Дункан (1878-1927 гг.). Ее танцы, импровизации, построенные на движениях свободной пластики, во многом напоминают современную художественную гимнастику.

## 6. Креативность и творческое мышление в гимнастике

Если вы решили заняться художественной гимнастикой, то Вы, безусловно, человек смелый. Потому что теперь Вам предстоит много и упорно работать. Во-первых, начните с удачного выбора спортивной студии, где собираетесь заниматься. Во-вторых, не спешите выбирать тренера - хороший тренер выберет Вас сам, и это не шутка, потому что настоящий профессионал сразу же видит будущую звезду, а если Вы таковой не являетесь, то даже не стоит и начинать.

Вообще-то, самый оптимальный вариант - заниматься художественной гимнастикой и еще каким-нибудь другим видом спорта, скажем, одним из видов танцев. Это позволит Вам кроме отличной физической формы, которую приносит художественная гимнастика, обрести еще и музыкальность, ритмичность, экспрессивность. Хотя такое совмещение далеко не каждому под силу, оно все равно остается одним из важнейших условий достижения успеха.

И еще одно. Очень важно развивать в себе креативность и творческое мышление. Впоследствии это поможет Вам и Вашему тренеру создавать неординарные и оригинальные номера, то есть нечто абсолютно новое, что бесспорно, будет иметь успех.

## Список литературы

1. "Грация в спорте" Д. Н. Давиденко. Издательство: Санкт-Петербургского государственного университета, 2001
2. "Немного о художественной гимнастике" Николаев Ю. М
3. Интернет