

**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

**И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек,  
Е.Н. Медведева, Р.Н.Терехина**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ГИМНАСТИКИ**

**Артистичность**

**и пути её формирования**

SPORT



**Оформление серии**  
*Александр Литвиненко*

**Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н.,  
Терехина Р.Н.**

**В 48 Теория и методика художественной гимнастики.**  
Артистичность и пути её формирования. – М.: Спорт,  
2015. – 120 с. (Библиотечка тренера).

ISBN 978-5-9906734-1-0

Достижение конечного результата в любом виде профессиональной деятельности, в том числе спортивной зависит, прежде всего, от эффективности применяемых средств и методов. Чтобы обеспечить будущих педагогов необходимым методическим материалом, помочь в формировании профессионально значимых знаний, умений и навыков, разработано и предлагается к использованию данное учебное пособие.

Основное содержание пособия посвящено оптимизации процесса развития артистичности в художественной гимнастике на различных этапах тренировки. Авторы на основе проведённых научных исследований предлагают варианты средств, методов и фрагментов учебно-тренировочных занятий, позволяющих целенаправленно решать задачи развития артистизма гимнасток. В процессе решения конкретных дидактических задач учебно-методический материал данного пособия является основой для дальнейшей разработки технологии деятельности тренера. К определению содержания тренировки необходимо подходить творчески – на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей, двигательной подготовленности гимнасток, материально-технических и других условий. Предлагаемый материал позволяет обогатить, разнообразить и оптимизировать содержание учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике.

**ББК 75.6**

**ISBN 978-5-9906734-1-0**

© Винер-Усманова И.А.,  
Крючек Е.С., Медведева Е.Н.,  
Терехина Р.Н. – текст, 2015  
© Оформление, издание,  
ООО Издательство «Спорт», 2015

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ АРТИСТИЧНОСТИ В СПОРТЕ .....	6
ГЛАВА 2 ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АРТИСТИЧНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	17
2.1. Значение «артистической» подготовки в художественной гимнастике .....	17
2.2. Средства «артистической» подготовки в художественной гимнастике .....	23
2.3. Содержание процесса совершенствования артистичности гимнасток на различных этапах подготовки .....	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	45
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ Б .....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ В .....	96
ПРИЛОЖЕНИЕ Г .....	102
ПРИЛОЖЕНИЕ Д .....	112

## **ГЛАВА 2. ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АРТИСТИЧНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

### **2.1. Значение «артистической» подготовки в художественной гимнастике**

Утверждение, что гимнастика – вид спорта, который претендует на эстетическое содержание, основано на ее 200-летнем опыте. «Отец современной гимнастики» Пер Хенрик Линг подчеркивал, что цель гимнастики – выражение мыслей и чувств с помощью движений, которые, кроме того, должны быть привлекательны для глаз. На протяжении многих лет гимнастика выработала свой стиль. Это отмечают в своих публикациях такие специалисты, как З.Д. Вербова (1967), К.Д. Бенюх (1971), Д.Е. Бегак (1979), Э.П. Аверкович (1980, 1989), Б. Лоу (1984), Л.А.Карпенко (1976, 1978, 1994, 2003, 2007) и другие. Именно этот специфичный стиль, характеризующийся эстетикой, эффектом, классом движений, и породил художественную гимнастику, как вид спорта, который собирает сегодня на соревнованиях полные трибуны зрителей. При этом, именно артистичность исполнения сложных соревновательных программ гимнасток делает этот вид спорта зрелищным и украшающим программу Олимпийских игр.

Спортивно-художественные композиции художественной гимнастики можно условно разделить на три стиля: спортивный, танцевальный и этюдно-образный, которые имеют различное сочетание средств выразительности. Наиболее зрелищным является этюдно-образный стиль исполнения композиций, который характеризуется максимальным содержанием средств создания художественного образа, при

высоком содержании средств пластической и музыкальной выразительности.

В спортивном стиле средства выражения художественного образа менее актуальны, так как этот стиль основан на демонстрации физических качеств спортсменок и правильно подобранном музыкальном сопровождении.

Танцевальный стиль имеет равномерное соотношение всех групп средств выразительности, при более выраженном содержании средств пластической выразительности.

Для современной художественной гимнастики свойственен этюдно-образный стиль композиций, который предполагает на разных этапах подготовки гимнасток несколько типичных видов этюдной работы:

- эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);
- характерно-образный (русский, испанский, цыганский, восточный и др.);
- современный (джаз, рок-н-ролл, R&B и др.).

Этюдная работа позволяет раскрыть в гимнастках способности к проявлению «артистичности», которая является таким же заложенным природой качеством, как и физическое, но наиболее трудно поддающееся развитию. В основе тренировки «артистичности» лежит работа над образами, развитие «образности», являющейся одним из важных критериев «артистичности». Образ может быть как мифический, так и спиритический. Очень большое значение имеет трактовка образа согласно музыке, под которую гимнастка выполняет упражнение. Например, под музыку Шопена (ноктюрн) можно создать образ лирический, любовный. А именно: любовь к природе; к матери; к предмету, с которым гимнастка выполняет упражнение; к мужчине и т.п.

В художественной гимнастике используются самые различные музыкальные произведения для сопровождения соревновательных программ, которые в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменок могут иметь разную смысловую трактовку. Например, первый концерт Чайковского может трактоваться как: волнуется море, поднимается

настроение человека, порождение воли к победе, любви к Родине и т.п.

Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны соответствовать физическим, техническим, психологическим, выразительным, возрастным особенностям спортсменов. Чем выше мастерство, музыкальность, культура движений гимнастки, тем больше её возможности в придании движениям определенного характера, выразительности.

Все элементы в композициях гимнасток должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки музыки – громко, тихо), то есть они также должны нести в себе «рациональное зерно» артистизма и способствовать созданию образа. Это значит, что:

- прыжок – это рывок, порыв;
- пируэт – стремление взлететь и лететь;
- равновесие – демонстрация устойчивого положения, негибкости (либо в драматических, либо в лирических, чувственных отношениях);
- элементы гибкости – возможность человека управлять ситуацией в экстремальных позициях; управлять телом в его необычных положениях, при этом сохранять легкость движения, кажущихся на первый взгляд простыми и переносить любые испытания с легкостью, улыбкой (создание эффекта выполнения движения простого, легкого, выполняемого без видимых усилий).

В создании образа велика роль движений предметами художественной гимнастики. Предметы должны «работать» на образ, продиктованный музыкой и духовным ее восприятием. Предмет усиливает целостность движения и становится частью тела, без предмета невозможно завершить создание образа. Должно быть создано впечатление единого восприятия: предмета – гимнастки – музыки (рис. 1). Все эти составляющие соединяются в определенный образ, который за отведенное правилами соревнований время (1 м. 30 с.) и на ограниченной площадке (12x12 м) должен начаться, развиваться и закончиться (пролог, основная часть и эпилог).



Рис. 1. Компоненты, создающие образность композиции

Специалисты выражают единодушное мнение о высокой значимости умения спортсменок демонстрировать виртуозность, создавать образ и отмечают композиции отдельных гимнасток, которые на мировом ковре демонстрируют уникальную хореографию. Приведем примеры:

1. Вера Сессина, выполняя композицию с обручем под музыку П.И. Чайковского (Увертюра из оперы «Пиковая дама») за одну минуту тридцать секунд, смогла рассказать весь сюжет, созданный А.С. Пушкиным.

2. Евгения Канаева, в упражнении с лентой под музыку популярной песни о Париже, смогла заставить публику в зале увидеть, услышать и почувствовать, что такое Париж, не хуже, чем смогла это сделать в свое время Эдит Пиаф.

3. Целая серия восточных образов, созданных Алиной Кабаевой, помогает нам прочувствовать весь колорит Востока.

4. Ольга Капранова, Юлия Барсукова, Вера Сессина – гимнастки, создавшие образы в упражнениях, выполненных под классическую музыку из балетов (С. Прокофьева «Ромео и Джульетта»; П.И. Чайковского «Лебединое озеро», «Щелкунчик») и музыку Джакомо Пуччини к спектаклю «Принцесса Турандот». Вера Сессина продемонстрировала великолепное исполнение упражнения под музыку из бродвейской рок-оперы «Иисус Христос – суперзвезда».

5. Юлия Барсукова смогла создать несколько диаметрально противоположных образов. С одной стороны, образ «умирающего лебедя» под музыку П.И. Чайковского, а с другой, под современную музыку – образ человека-робота.

6. Ирина Чашина обладала специфичной артистичностью. Специалисты отмечали, что на фоне хорошей технической подготовленности у нее отставала эмоциональная выразительность. Однако удалось создать «специальный» образ Чашиной, который можно сравнить с «перевернутым морем», когда волны видны «внутри».

Опыт подготовки спортсменок, демонстрирующих уникальную артистичность, должен быть учтен при работе с гимнастками на протяжении всей спортивной карьеры. У каждого ребенка есть эмоциональный потенциал, особенно у девочек. Другое дело, на каком уровне находятся возможности его проявления – полно или частично. Задача педагога – выявить эти задатки у юных гимнасток. Умение профессионала-педагога – определить уровень эмоциональности, раскрыть «эмоциональную сферу» спортсменок, развить и заставить ее оптимально-сбалансированно и наряду с другими качествами «работать» на результат.

В современной художественной гимнастике окончательный результат на одну треть зависит от максимальной оценки за артистичность, которая может быть достигнута только при:

- выполнении всех элементов упражнения в строгом соответствии с техническими стандартами эталонной техники;
- разноструктурной сложности элементов в неординарной композиции, составленной по всем законам хореографии;
- создание хореографического образа композиции, которая исполнена музыкально, эмоционально, выразительно, виртуозно.

Рассмотрение «артистической» подготовки в художественной гимнастике с точки зрения комплексного подхода позволяет подойти к этой проблеме с системных позиций. Подготовку высококвалифицированных гимнасток следует осуществлять с учетом компонентов, направленных на совершенствование артистичности (рис. 2).



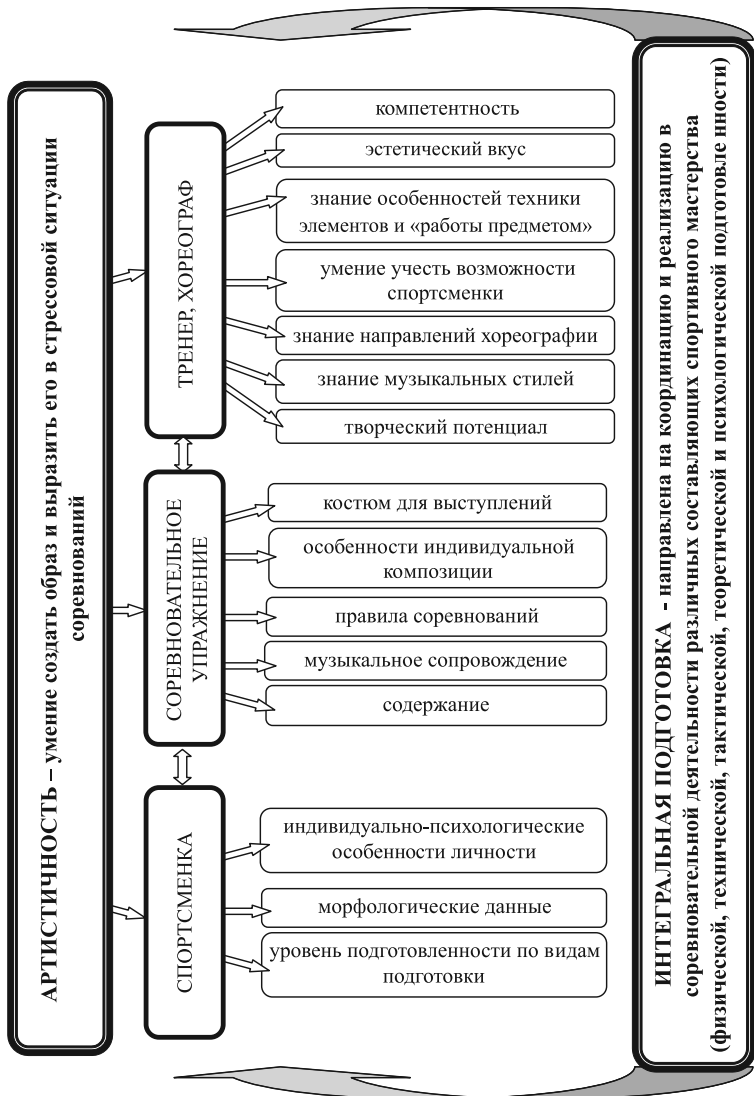


Рис. 2. «Артистичность» в художественной гимнастике и ее компоненты

Таким образом, уже на этапе отбора детей в художественную гимнастику помимо физических способностей и антропометрических данных необходимо определять уровень их эмоциональности.

## 2.2. Средства «артистической» подготовки в художественной гимнастике

Изучение эстетического содержания гимнастики волнует многих специалистов. В исследованиях Л.И. Турищевой (1986), С.И. Борисенко (2000), Р.Н. Терехиной, И.А. Винер и др., (2008) показано, что зрелищный эффект выступления достигается, если: при исполнении упражнения гимнастка демонстрирует сложные по координации элементы, содержащие в себе критерий (показатель) качества системы движений, композиционно грамотно сочетающиеся между собой, создающие хореографический образ. Опрос зрителей на трибунах во время чемпионатов мира по художественной гимнастике показал, что (96,2%) хотят видеть на помосте виртуозных исполнителей соревновательных программ. А виртуоз – человек, достигший в своей работе высшей степени мастерства. Отсюда можно сделать заключение, что перед тренерами и спортсменками стоит чрезвычайно важная задача – повышение эстетического, зрелищного уровня соревновательных композиций, отражающегося в оценке за артистичность.

Данные специальной литературы, опроса ведущих тренеров мира, обобщение практического опыта лидеров мировой гимнастики, педагогические наблюдения, позволили определить арсенал средств, направленных на совершенствование уровня артистичности спортсменок (рис. 3).

В художественной гимнастике ведущие спортсменки мира отличаются высоким исполнительским мастерством, использованием широкого диапазона стилей движений, цельностью композиций, что достигается с помощью хореографической подготовки. В работе С. И. Борисенко (2000) доказано многофункциональное воздействие средств хореографии на уровень подготовленности гимнасток. Система упражнений и методов, характерных для хореографической подготовки гимнасток, обеспечивает воздействие на следующие направления тренировки:

– специально-техническое (формирование базовые навыки общего направления, элементы гимнастического стиля,

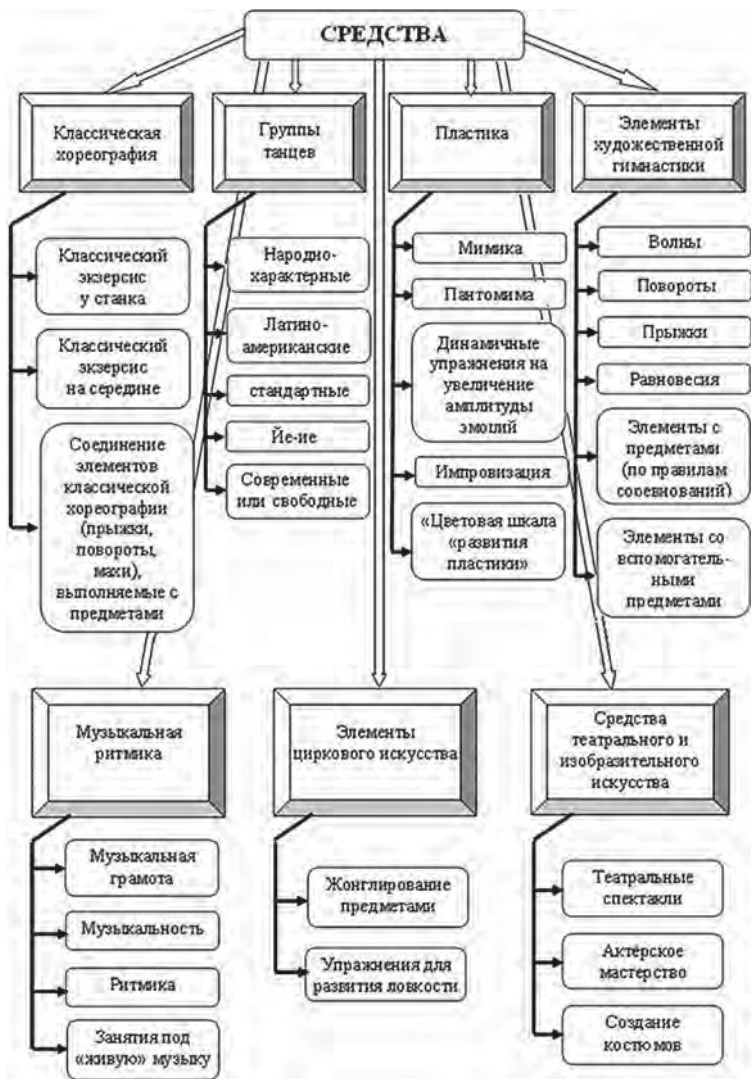


Рис. 3. Средства, используемые для совершенствования артистичности гимнасток

точность движений, ритмичность, амплитудность, элементы классификационных программ);

– специально-физическое (совершенствование координации движений, устойчивости – умения сохранять равно-

весие, специальной выносливости, гибкости, укрепление опорно-двигательного аппарата);

– психическое (улучшение двигательной памяти, вооб-  
ражения, сосредоточенности на выполнении заданий, мыш-  
лении);

– эстетическое (способствует расширению арсенала вы-  
разительных средств, таких как музыкальность, вырази-  
тельность, эмоциональность, танцевальность, общая культура  
движений).

Важную роль в совершенствовании артистичности игра-  
ют различные группы танцев, направленные на развитие вы-  
разительности, эмоциональности, образности и т.п. (Голей-  
зовский К.Я., 1964; Соколовский Н.Ю., 1976; Климов А.А.,  
1981; Терехина Р. Н., 1991; Савельева Л.А., 1997; Румба О.Г.,  
2005 и др.). Упражнения танцевального характера под музыку  
придают особую привлекательность для спортсменок разно-  
го возраста, занимающихся гимнастикой. Занятия пластикой  
способствуют формированию умения передавать внутреннее  
состояние через мимику лица, координационные способно-  
сти, двигательную выразительность.

Одним из критериев артистичности является музыкаль-  
ность (Губанов В.А., 1971; Соколов Г.Я., 1981; Коджаспи-  
ров Ю.К., 1987; Ротерс Т.Т., 1989; Сербина Л.П., 2000 и др.).  
Музыкальность – способность воспринимать и передавать  
в движении образ и основные средства выразительности, из-  
менять движения в соответствии с фразами, темпом и рит-  
мом. Мнение ведущих специалистов по хореографии в худо-  
жественной гимнастике сводится к тому, что музыкальность  
развивать необходимо только под «живую» музыку – под со-  
провождение аккомпаниатора, а не под фонограмму.

Даже на спортивных состязаниях в глубокой древности  
музыка играла важную роль и зачастую была высокого ху-  
дожественного уровня. Она исполнялась специально для со-  
ответствующей эмоциональной настройки атлетов и могла  
сопровождать далекие от гимнастического понимания сорев-  
нования: по бегу, метанию, прыжкам, а также состязания по  
борьбе. Музыка оказывала неоценимую помощь в повышении