

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ И ПРИНЦИПЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПОСТРОЕНИЯ АРТИСТИЧНОГО ДВИЖЕНИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ГИМНАСТОК

Ветошкина Э.В., канд. пед. наук, доцент,
НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь;
Рукавицина С.Л., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация.

Данная статья посвящена актуальной проблеме совершенствование исполнительского мастерства спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике. Введение оценки за артистизм в правила судейства с 2009 года требует решения вопросов, связанных с конкретизацией критериев оценки, умением создавать и демонстрировать, высокохудожественные соревновательные программы на помостах мирового уровня. Необходимо отметить, что демонстрация художественности как подлинной красоты в спортивно-техническом совершенствовании является одной из актуальных проблем для всех технико-эстетических видов спорта, соревновательная деятельность которых осуществляется под музыкальное сопровождение. В работе рассматриваются современные тенденции развития художественной гимнастики, основные принципы, лежащие в основе построения артистичного движения гимнасток и повышения роли художественности в исполнительском мастерстве спортсменок.

PRESENT-DAY TRENDS OF THE RHYTHMIC GYMNASTICS DEVELOPMENT AND THE PRINCIPLES UNDERLYING THE ARTISTIC MOVEMENT IN COMPETITION EXERCISES OF GYMNASTS

Abstract.

This article focuses on the actual issue of the performance skills improvement of athletes who do rhythmic gymnastics. The introduction of an estimate for artistic impression of refereeing since 2009 has required the solution of issues related to the specification of evaluation criteria, the ability to set up and display highly competitive program at the world level scaffolding. It should be noted that display of artistry as genuine artistic beauty in sport and technical perfection is one of the most pressing issues for all technical and aesthetic sports, which competitive performance is carried out under music. This article reviews the current trends in rhythmic gymnastics, the basic principles underlying the building of artistic movement of gymnasts and the role of artistry in performance mastership of athletes.

Введение.

Современные тенденции развития художественной гимнастики связаны с возрастанием значимости артистической составляющей упражнений. В правила судейства введена оценка за артистизм. Она включает в себя три аспекта: музыкальное сопровождение, художественный образ и пластическую выразительность (двигательные действия). Предметом состязания в художественной гимнастике является демонстрация высоко техничных элементов и художественного их исполнения. Необходимо признать, что, несмотря на значимую роль эстетического впечатления для окончательной оценки соревновательных упражнений, к артистизму в спорте долгое время отношение было ироническим. В начале 70-х годов прошлого столетия болгарская спортсменка Мария

Гигова, завоевав титул чемпионки мира по художественной гимнастике, заставила судей и зрителей признать художественное впечатление выполняемых ею упражнений, и, как писала пресса того времени, она «околдовала» зрителей. Только спустя многие десятилетия артистизм стал оцениваться в художественной гимнастике.

В настоящее время спортивное мастерство в художественной гимнастике оценивается тремя бригадами судей, одна из которых выставляет оценку за артистизм. К сожалению, еще пока отсутствуют достаточно четкие критерии оценки артистизма [1]. В чем проявляется художественность и как достигается, четких ответов пока не существует. Об этом много говорят и спорят на страницах популярных современных изданий и в Интернете. Остановимся на одном из основных вопросов, определяющих исполнительское мастерство гимнасток в этом виде спорта – на внутренней и внешней стороне спортивных движений, оформленных в виде элементов [2, 3]. Действительно, стержнем упражнений является элемент. Элемент можно рассматривать с позиции исполнителя как содержание двигательной деятельности и тогда на первый план выступают такие понятия, как техническая структура элемента, его сложность, «техническая стоимость», с другой стороны, элемент оценивается внешне с позиций зрелищности и эстетичности, т. е. «художественной стоимости». Чем уникальнее и неповторимее выступление при создании образа, тем большее эстетическое воздействие, оказываемое на судей [4]. Таким образом, при равных технических возможностях предпочтение отдается тем спортсменкам, которые вызывают у судей и зрителей наибольшее количество положительных эмоций. Из этого следует, что для победы в крупнейших международных соревнованиях необходимо увеличить информативность нескольких параметров исполнительского мастерства: выразительности, динамичности, темпа, сложности, новизны, амплитуды и художественности, которую можно охарактеризовать как умение очень искусно, красиво выполнять свои соревновательные программы [5]. Таким образом, можно говорить о «техническом исполнительском мастерстве» и о «художественном исполнительском мастерстве» спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике. Нет сомнения в том, что для повышения уровня художественного исполнительского мастерства требуется совместное творческое усилие тренеров-практиков, преподавателей, хореографов в процессе подготовки спортсменок высокого класса с ярко выраженной художественной индивидуальностью.

Обобщая накопленный опыт балетного искусства, теории и практики художественной гимнастики, можно отметить основные принципы построения артистичного движения [6, 7].

1. Принцип взаимосвязи музыкальных и двигательных параметров.

Суть его заключается в том, что все средства музыкальной выразительности должны найти свое двигательное отражение. В любом соревновательном упражнении именно музыка определяет характер движения, как оно должно быть выполнено согласно мелодии, музыкальному размеру, динамическим оттенкам, изменению темпа, ритма. Высокая взаимосвязь между элементами музыкальной выразительности и двигательными параметрами делает упражнение художественным и выразительным. Отсутствие такой взаимосвязи не создает двигательного воплощения музыки, тогда музыкальное сопровождение становится только фоном для упражнения. К сожалению, данный принцип отражен в правилах судейства в разделе «Артистизм» в общих чертах.

2. Принцип эмоционального и смыслового оправдания выполняемых движений.

Этот принцип отражает активное влияние гимнастки на художественную составляющую двигательного действия. При механическом исполнении, сосредоточенном только на технике выполнения элемента без формирования образа, эмоции, заложенные в музыку, теряются и отодвигаются на второй план. Реализуя этот принцип, гимнастка многократно усиливает эмоциональное воздействие музыкального

произведения. Достигнуть такого эффекта можно только путем направленного формирования у гимнастки психофизического образа исполняемого упражнения.

3. Принцип развития движений во времени.

Этот принцип рассматривает артистизм движения в качестве интегрального параметра. Из теории танца известно, что артистичное движение, как правило, начинается «из корпуса». При этом оно не просто передается по кинематической цепи, а развивается закономерно и направленно изменяется. Начиная с корпуса движение, развиваясь во времени, вовлекая другие звенья тел, заканчивается взглядом. При этом на всю двигательную цепь гимнастки, обусловленную биомеханическими закономерностями, накладываются невербальные импульсы, которые продлевают и усиливают эмоциональное воздействие.

4. Принцип развития движения в пространстве.

Этот принцип рассматривает движение с внешней стороны (формы). Здесь учитываются такие параметры, как амплитуда, широта движений, полетность (высота прыжка). Гимнастка должна задействовать как можно больше пространства вокруг себя. Отсюда требования к рисунку упражнения, его направлению и разнообразию ракурсов его выполнения, которые бы обеспечивали наиболее эффективное восприятия формы исполняемого движения и создавали яркую выразительную композицию упражнения в целом.

5. Принцип целостности исполнения движений.

В соответствии с этим принципом одно движение должно переходить в другое, создавая двигательную мелодию, выполняемую как бы на одном дыхании. Динамика и виртуозность выполнения упражнений гимнасткой усиливается движением предмета, который образует вместе с ней единое целое. Вхождение в контакт с предметом при его ловле должно выполняться без заметных подготовительных действий и видимых ожиданий. Выход из контакта с предметом во время броска предмета должен создавать впечатление одной линии движения, создавая целостность композиции, что повышает эффективность восприятия от выполняемого упражнения.

6. Принцип двигательной нюансировки.

Суть этого принципа заключается в том, что, не меняя в сущности структуры элемента, можно придать ему массу оттенков за счет мелких деталей (поворота головы, движения плечами, кистями рук и др.), наполнив исполнение различным содержанием, выразить своеобразный характер. Сюда следует отнести также невербальные сигналы, связанные с мимикой, движением глаз, выражением взгляда гимнастки, которые усиливают эмоциональное выступление. Их отсутствие оставляет впечатление скованности и излишнего напряжения. Появление этих сигналов, выразительного жеста обусловлено работой подсознания, их сложно вызвать механически [8, 9]. Пусковым механизмом для их появления может служить сложившийся у гимнастки психофизический образ выполняемого упражнения, интонация и характер музыкального сопровождения.

Указанные принципы необходимо соблюдать не только при выполнении любого вида соревновательных упражнений, но и при выполнении отдельно взятого элемента. Рассмотрим воплощение некоторых принципов в прыжковых элементах художественной гимнастики:

1. Принцип взаимосвязи музыкальных и двигательных параметров должен проявляться в прыжковых упражнениях акцентированным исполнением, полностью совпадая с сильными аккордами или кульминационными моментами музыкального сопровождения (*forte*). Музыкальные оттенки должны демонстрироваться в амплитуде, подъеме (высоты) прыжка и в ракурсе выполнения.

2. Принцип двигательной нюансировки должен являться пусковым механизмом для создания психофизического образа при выполнении прыжка, навеянного музыкальным сопровождением и характером упражнения. Это выражается в движениях: го-

ловой, плечами, поворотах корпусом, сгибании и разгибании отдельных звеньев тела, изменении положения кистей и пальцев и пр.

3. Принцип целостности исполнения движений должен заключаться, прежде всего, в том, что прыжки не должны демонстрироваться как отдельные элементы, вырванные из контекста предшествующих и последующих движений, а составлять целостную картину двигательного произведения в соревновательном упражнении.

В заключении отметим, что все перечисленные принципы тесно связаны с художественной составляющей исполнительского мастерства и их нельзя рассматривать вне музыкального сопровождения. Именно сочетание музыки и двигательной пластики оказывает влияние и на общее впечатление, и на оценку за упражнение. Специфичной особенностью музыки является ее способность выражать тончайшие оттенки чувств, психических состояний и воздействовать на глубинные состояния души человека. Таким образом, музыка несет определенное эмоционально-смысловое содержание. Восприятие музыки есть процесс слухо-двигательный, когда через эмоцию возникает выразительное движение [7–9]. Гимнастке необходимо владеть разнообразными музыкально-двигательными навыками, чтобы уметь в полной мере использовать все параметры музыкальной выразительности при демонстрации своего технического совершенства. В научных работах и на страницах популярной литературы отмечается, что для воплощения средств музыкальной выразительности, двигательный аппарат спортсменов должен быть подготовлен к одновременным и разнообразным движениям различных частей тела. В этой связи авторы делают акцент о необходимости развития музыкально-двигательной координации и музыкально-ритмической выразительности спортсменов с самого юного возраста [10, 11]. Мы полагаем, что решение вопросов, отмеченных нами в данной работе, должно осуществляться в системе всей многолетней подготовки гимнасток с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Подводя итог можно сделать следующие *выводы*:

1. На современном этапе развития художественной гимнастики уровень исполнительского мастерства стремительно возрастает, и именно художественность исполнения соревновательных программ является одним из решающих факторов, оказывающих влияние на окончательный результат спортивных выступлений.

2. Исполнительское мастерство – это умение гимнастки продемонстрировать виртуозную технику каждого элемента и воплотить в каждое двигательное действие все принципы построения артистичности движения, что, в конечном счете, позволит создать высоко художественную комбинацию.

3. На основе имеющихся теоретических позиций в сфере музыкального, театрального и балетного искусств, имеющегося опыта практической деятельности в художественной гимнастике и других технико-эстетических видах спорта можно разработать новые подходы к использованию музыкальных и пластических средств выразительности в учебно-тренировочном процессе. Внедрение их в практику работы на всех этапах многолетней подготовки позволит с раннего возраста воспитывать музыкально-пластическую выразительность, формировать необходимый музыкально-двигательный навык. Это позволит в дальнейшем представлять соревновательные программы гимнасток на самом высоком художественном и техническом уровне.

Список использованных источников

1. Бегак, Д. О хореографии в спортивной гимнастике / Д. Бегак // Гимнастика: сб. статей / сост. В.М. Смолевский; редкол.: Ю.К. Гавертовский [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – Вып. 2. – С. 45.

2. Художественная гимнастика: пособие для ин-тов физ. культуры / Л.П. Орлова [и др.]; под общ. ред. Л.П. Орлова. – М.: 1973. – С. 11–39.

3. Лисицкая, Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
4. Смирнов, Ю.И. Методика комплексной оценки мастерства исполнения произвольных композиций фигуристами / Ю.И. Смирнов, И.Н. Шарабанова, В.И. Абсаламова // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 4. – С. 7.
5. Михайлов, Е.Н. Проблемы музыкального развития гимнастов / Е.Н Михайлов // Гимнастика: сб. статей / сост.В.М. Смолевский; редкол. Ю.С. Гавердовский [и др.]. – М.: Физкультура и спорт. – 1988. – Вып. 2 – С. 27.
6. Ваганова, А.Я. Основы классического танца: учеб. пособие / А.Я. Ваганова. – М.: 1963. – 18 с.
7. Рукавицина, С.Л. Принципы построения артистического движения в художественной гимнастике / С.Л. Рукавицина // Международная научно-практическая конференция государств – участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 27–28 мая 2010 г.: в 2 ч. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2010. – Ч. 1. – С. 128–130.
8. Мессерер, А.М. Уроки классического танца / А.М. Мессерер. – М.: Искусство, 1967. – 552 с.
9. Гиппиус, С.В. Гимнастика чувств: учеб.-метод. пособие / С.В. Гиппиус. – М.: 1967. – 296 с.
10. Токаревская, И.Е. Взаимосвязь музыки и движений фигуриста / И.Е. Токаревская // Научное обоснование физич. воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физич. культуре и спорту: материалы конф. по итогам науч.-исслед. и учеб.-метод. работы за 1993 год. – Минск: АФВИС РБ, 1994. – С. 123–125.
11. Ванслов, В.В. Новые черты музыки и хореографии в балетах современности / В.В. Ванслов // Музыка и хореография современного балета: сб. статей / – Л.: Музыка, 1979. – Вып. 3. – С. 23.

16.04.2012

УДК 796.034.6

АНАЛИЗ АРСЕНАЛА ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Виноградов В.Е.,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация.

Показано, что возможности интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности не могут быть эффективно реализованы без применения дополнительных к тренировочным воздействиям средств оптимизации тренировочного процесса. Дано определение внутренировочным. Определяющие эффективность их использования. Впервые представлен подход к формированию системы воздействий, направленных на стимуляцию и восстановление специальной работоспособности спортсменов высокого класса, как интегральной составляющей тренировочного процесса. Показана возможность применения внутренировочных и тренировочных средств единой целевой направленности для стимуляции работоспособности и восстановительных реакций как составной части спортивной подготовки квалифицированных спортсменов.