

ЭЛЕМЕНТЫ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕВУШКАМИ- СТУДЕНТКАМИ

© 2021 Н. Ю. Попова, В. В. Гурьев, В. В. Чайкин

ФГБОУ ВО Вятский государственный университет (Киров, Россия)

ФГБОУ ВО Кировский государственный медицинский университет (Киров, Россия)

В статье анализируется исторический путь становления художественной гимнастики как вида спорта, раскрываются различные его стороны и особенности. Анализируется возможность использования средств художественной гимнастики для формирования у девушек-студенток мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня их физического развития и укрепления здоровья.

Ключевые слова: художественная гимнастика, упражнения, музыка, танец, спорт, физическая культура.

Художественная гимнастика – красивый вид спорта. Стройные, и изящные девушки со всей земли – олицетворение истинной женственности и красоты! В первых рядах «художниц» многих государств мира стоят девушки нашей страны. Это право они завоевали самоотверженным трудом, безграничной влюблённостью в свой вид спорта. А талантливые, чуткие педагоги на всём протяжении пути «художниц» к олимпийским вершинам делали всё, чтобы успехи их были более весомыми и значимыми.

С чего же начиналась художественная гимнастика, как вид спорта? Корни этого вида спорта можно, вероятно, искать в танцах и систематизированных ритмических упражнениях. В связи с этим, следует вспомнить известных теоретиков-педагогов – Ф. Дельсарта, Ж. Далькроза. Нужно сказать и об Айседоре Дункан, представительнице свободного танца, именем которой была названа одна из студий сценического танца в начале 20-х годов 20-го века, просуществовавшая до 1949 года.

Необходимо вспомнить замечательного педагога Л. Алексееву, которая ещё в 30-х годах руководила студией художественной гимнастики в Москве.

Чайкин Виктор Валентинович – Кировский государственный медицинский университет, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, vivacha@mail.ru.

Попова Наталья Юрьевна – Вятский государственный университет, старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Гурьев Владислав Вадимович – Вятский государственный университет, студент.

Встала задача физического совершенствования человека. В разных городах стали появляться секции, классы, студии, в которых зарождалась художественная гимнастика. Она развивалась в результате поиска, эксперимента. То и дело разгорались споры о том, можно ли в упражнения включать элементы акробатики, прыжки, пируэты.

В 1947 году в Таллине, столице советской Эстонии, состоялся всесоюзный конкурс по художественной гимнастике, на который прибыли лучшие представительницы этого вида спорта из Москвы, Ленинграда, Прибалтийских республик, Грузинской ССР. Однако, в то время ещё не сложилось чёткое представление о том, какой должна быть художественная гимнастика. И даже представительницы Москвы – явные сторонницы спортивной направленности этого вида физического совершенствования человека наряду с командой девушек, в упражнениях которых преобладала спортивная окраска, привезли и группу девушек из студии имени Айседоры Дункан, танцовщиц, упражнения которых были далеки от спорта.

После Таллина был проведен второй всесоюзный конкурс «художниц», но он мало чем отличался от предыдущего. И лишь на первых всесоюзных состязаниях по художественной гимнастике, состоявшихся в 1949 году было чётко продемонстрировано, что в данном виде спорта явным приоритетом пользуется спортивное направление.

В начале пятидесятых годов были разработаны программы для начинающих гимнасток, затем для последующих разрядов и,

наконец, для мастеров спорта. Чемпионат СССР 1954 года проводился уже с учётом новых требований к упражнениям участниц. Чемпионкой страны тогда стала Лилия Назмутдинова, гимнастка не только пластичная и грациозная, но и отлично спортивно подготовленная. Её упражнения были насыщены виртуозными прыжками, гимнастическими и акробатическими элементами, довольно сложными по тем временам.

В процессе последующих нескольких лет художественная гимнастика прочно завоевала себе место в ряду различных видов спорта. Особенно наглядно это было продемонстрировано на чемпионате Европы 1963 года в Будапеште. Именно в те дни стало ясно, что художественная гимнастика – это спорт. Произвольные композиции участниц были составлены в основном из элементов явно спортивного характера. И, всё это, активно поддерживалось судейством.

Победительницами будапештского спортивного форума стали советские гимнастки, а на самую верхнюю ступеньку пьедестала почёта поднялась «художница» Людмила Савинкова. Верный курс художественной гимнастики подтвердило решение Международной федерации гимнастики (куда входит и художественная гимнастика) о том, чтобы будапештский чемпионат Европы считать первым чемпионатом мира. Вот и получилось, что Людмила Савинкова поднималась на европейский пьедестал почёта, а оказалась на мировом.

Спустя четыре года в Копенгагене абсолютной чемпионкой мира стала другая наша талантливая гимнастка – москвичка Елена Карпухина. Затем этого звания добилась Галима Шугурова, «художница» из Омска, потом дважды – в 1977 и 1979 годах – киевлянка Ирина Дерюгина.

Какой славный путь прошли наши «художницы» за два десятилетия говорит и то, что в общей сложности они завоевали на мировых первенствах за этот период (исключая одно, в Мадриде, в котором они не участвовали) более 90 медалей самого разного достоинства.

Исполнительское мастерство «художниц» определяется, прежде всего, их гибкостью, изяществом, пластичностью. Кроме того, очень важно как гимнастки владеют предметами: мячом, скакалкой, булавами, лентой, обручем. Умелое владение предметами – это вторая составляющая художественной гимнастики. Далее следует хорео-

графия. Искусство танца лежит в основе художественной гимнастики, так как начиналась она – с жестов, танцевальных движений. Этот вид спорта всё больше насыщается упражнениями акробатики, спортивной гимнастики, жонглированием булавами, манипуляциями с обручем, лентой. Но, тем не менее, элементам танца здесь отводится почётная роль – быть тончайшими средствами выразительности во всех видах произвольных комбинаций. Кстати, выразительность является чуть ли не главной отличительной чертой художественной гимнастики.

Без музыкального сопровождения художественная гимнастика просто невысказана. Музыка – одна из составляющих художественной гимнастики. Она – своеобразный «элемент эстетики», отражающий суть упражнения, источник эмоций. Именно она делает этот вид спорта сродни искусству.

Вначале в художественной гимнастике использовалась лишь музыка простая и по ритму, и по содержанию. Считалось, что у этого вида спорта нет средств для выражения музыки более сложной. Однако, ныне ритмическая музыка, просто фонирующая, ушла в прошлое. «Художницы», постоянно совершенствуясь, обретая всё более высокое мастерство, стали использовать для своих произвольных упражнений музыкальные произведения глубокого содержания, драматического настроения, лирического или тонкого психологического жанра. Вот такая музыка, тесно увязанная с композицией упражнения, с его выразительными средствами содействовала рождению художественной гимнастики, которой мы сегодня так восхищаемся. Приобщение «художниц» к такой музыке заметно отразилось и на повышении их мастерства, заставило совершенствовать пластичность движений, жестов, искать новые средства выразительности и образности.

Сегодня художественная гимнастика стала спортивной в значительной степени благодаря виртуозному владению обручем, мячом, скакалкой, лентой, булавами, а это невысказано без гармоничного развития ловкости, силы, смелости. В то же время предметы обогатили арсенал средств для создания произвольных композиций. Для доказательства того, насколько предметы обогатили художественную гимнастику, можно привести много примеров. Они позволили гимнасткам раскрыть свои самые разнообразные способности, проявить индивидуальные качества и в результате создать сложные,

насыщенные произвольные композиции, соответствующие самым современным требованиям. Казалось бы, что можно сделать со скакалкой? Но вот с ней «художницы» выполняют самые разнообразные виртуозные движения и, как говорят гимнастки, тяжёлые прыжки. Это уже совершенное искусство. Скакалку бросают вверх на четыре-пять метров и ухитряются поймать её. А в то время, пока скакалка находится в воздухе, проделывают сложные акробатические соединения. Булавы. Их тоже бросают и ловят с непостижимой ловкостью. Ими жонглируют так, как порой не увидишь и в цирке. Ну а что касается ленты, то это любимый предмет многих гимнасток. И не случайно целый ряд «художниц» использует её для создания образных произвольных комбинаций. К тому же лента, как никакой другой предмет, позволяет девушке в полной мере продемонстрировать изящество, грацию, пластичность – иначе говоря, женственность. Змейки, спирали, восьмёрки, вертикальные и горизонтальные круги – сотни самых разнообразных движений придумывает гимнастка, чтобы как можно ярче выразить суть музыкального произведения. А простой мяч? Его в художественной гимнастике давно называют волшебным, настолько большие возможности он раскрывает при составлении произвольных комбинаций. Однако, можно быть отлично подготовленной физически, обладать исключительной гибкостью или прыгучестью, пластичностью или виртуозно владеть предметами, но полного успеха не добиться, если при этом не будут проявлены индивидуальные качества «художницы», не будет всё подано артистично. Артистизм в художественной гимнастике – это умение спортсменки быть искренней, непринуждённой в исполнении комбинаций, это умение заразить зрителей своим настроением, своими чувствами, продиктованными музыкой, темой, образом. На мировых чемпионатах именно эта особенность, при прочих равных показателях, зачастую позволяет гимнастке стать победительницей.

Те высокие позиции, которые были завоеваны советскими «художницами» в 60-70 годы прошлого столетия, получили своё дальнейшее развитие в лице лучших представительниц данного вида спорта России в наши дни.

Сегодня РФ является страной, давшей миру гимнасток-чемпионок больше, чем все остальные государства. Красивый, эффект-

ный, зрелищный вид спорта стал своего рода визитной карточкой СССР, а затем России. Школа художественной гимнастики в нашей стране считается сильнейшей в мире, многочисленные медали, привезённые гимнастками с соревнований и олимпиад, это доказывают.

Все эти особенности и качества художественной гимнастики способствовали тому, что этот вид спорта стал пользоваться большой привлекательностью и популярностью среди молодёжи, прежде всего – женской его половины. Обычные занятия по физической культуре, проводимые со студентками под музыку с использованием элементов танца, получившие в вузе название «фитнес-аэробика», создают у занимающихся тот необходимый настрой, который позволяет существенно повысить качество и эффективность проводимых уроков, сформировать мотивацию и интерес к выполнению упражнений. Использование при этом некоторых предметов – мячей, скакалок, обручей также способствует разнообразию занятий, всестороннему воздействию на различные группы мышц и организм в целом. Интерес и активность к выполнению движений повышаются также при использовании видеоаппаратуры с возможностью демонстрации различных комплексов, выполняемых опытными исполнителями.

С точки зрения физиологии студенческий возраст позволяет проводить занятия с высокой нагрузкой, целенаправленно воздействуя на развитие тех или иных физических качеств: прежде всего – силы, гибкости, ловкости.

Однако, особенность современного общества, где доля физического труда постоянно уменьшается, накладывает свой отпечаток на молодое поколение – значительное количество студентов приходит в институт, имея довольно слабое физическое развитие и физическую подготовленность. Данное обстоятельство предполагает аккуратное дозирование нагрузки при проведении занятий, особенно на начальных этапах, чёткое следование принципам доступности, постепенности, последовательности.

Всё это, вместе взятое, позволяет успешно использовать элементы художественной гимнастики в организации учебного процесса по физической культуре с девушками-студентками, активизирует занимающихся, способствует наилучшим результатам в их физическом совершенствовании и укреплении здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белецкая М. М., Кулик Е. В. Оздоровительная гимнастика для девушек в программе физического воспитания нефизкультурного вуза / М. М. Белецкая, Е. В. Кулик // Гимнастика и современный фитнес. – 2017. Материалы Всероссийской научной интернет-конференции. Под общ. ред. М. Ю. Ростовцевой. – 2018. – С. 151-156.
2. Бледнова В. Н. Инновационные технологии формирования режима оптимальной двигательной активности студента: учебное пособие / В. Н. Бледнова, В. Ю. Ефимов-Комаров, М. И. Шепелева. – Санкт-Петербург, 2013, 30 с.
3. Власова О. П. Теория и методика обучения упражнениям в технико-эстетических видах гимнастики: Учебное пособие / О. П. Власова, Т. И. Эпп, Н. Г. Печеневская. – М.: Знание-М, 2020. – 128 с.
4. Власова О. П. Истоки художественной гимнастики: Учебно-методическое пособие / О. П. Власова, Ю. В. Коричко, Г. Н. Пшеничникова. – Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт, 2016. – 86 с.
5. Осиченко Е. Д. Художественная гимнастика как средство оздоровления студентов / Е. Д. Осиченко, Н. А. Добровольская, О. П. Черняк // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. Материалы IV региональной научной конференции молодых ученых. Под редакцией А. Ф. Сыроватской. – 2018. – С. 340-343.
6. Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных; 2-е изд., перераб. и доп. – Омск, СибГУФК, 2013, 140 с.
7. Тукачева А. И. Использование элементов художественной гимнастики в занятиях фитнес-аэробикой с девушками 20-30 лет / А. И. Тукачева, А. Н. Ключникова, Т. В. Хромина // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. – Хабаровск, 2020. – С. 284-288.

ELEMENTS OF RHYTHMIC GYMNASTICS AS EFFECTIVE MEANS ON PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH GIRL STUDENTS

© 2021 N. Yu. Popova, V. V. Guriev, V. V. Chaikin

*Kirov State Medical Academy (Kirov, Russia)
Vyatka State University (Kirov, Russia)*

The article analyzes the history of rhythmic gymnastics as a sport, reveals its various aspects and features. The article also reveals the possibility of using the means of rhythmic gymnastics to motivate and increase the interest in physical culture among girls students, to improve their physical development and health.

Keywords: rhythmic gymnastics, exercise, music, dance, sport, physical education.