Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

***МАТЕРИАЛЫ***

**Международной научной конференции**

**Посвящённой 75-летию художественной гимнастики**

**6 ноября 2009 года**

Санкт-Петербург 2010

Содержание:

|  |  |
| --- | --- |
| *Быстрова И.В.* Концепция формирования развития кафедры. |  |
| *Быстрова И.В., Лаврухина Г.М., Яковлева К.* Особенности использования поддержек в групповых упражнениях художественной гимнастики |  |
| *Ильина Е.Ю., Соболева Н.Ю., Шансков М.А.* Взаимосвязь стилей руководства тренеров по художественной гимнастике с результатами их деятельности |  |
| *Казакевич Н.В., Пышная Е.В.* Особенности отбора и начального этапа спортивной подготовки в художественной гимнастике |  |
| *Кудашов В.Ф., Кудашова Л.Т.* Роль эстетических видов спорта при создании художественного образа в спортивно-художественных представлениях |  |
| *Лаврухина Г.М.* Художественная гимнастика, как основа грации и привлекательности |  |
| *Лаврухина Г.М., Балдышева Н.А.* Воспитание выразительности движений у юных танцоров |  |
| *Лаврухина Г.М, Иванова Т.* Результаты выступления российской команды на чемпионате мира 2009 года по художественной гимнастике в групповых упражнениях |  |
| *Никитин С.Н., Никитин А.А., Джалилов С.А.,Труфанов Ю.Н.* Сопоставительныенормативы коэффициентов ловкости для оптимизации учебно-тренировочного процесса гимнасток высокой квалификации |  |
| *Никифорова А.В.,Клочкова А.А.,Лаврухина Г.М.* Гимнастика как неотъемлемая часть в подготовке артистов балета |  |
| *Седегова В.В, Новикова Л.А.* Контроль двигательно-координационной подготовленности гимнасток высокой квалификации |  |
| *Эйдельман Л.Н.* К вопросу о возможности применения упражнений классического экзерсиса в физическом воспитании дошкольников |  |
| *Мальнева А.С.* Учети анализ тренировочных нагрузок высококвалифицированных гимнасток в групповых упражнениях |  |
| *Семибратова И.С.* Анализ обеспечения судейства соревнований по художественной гимнастике на международной арене |  |

Пленарное заседания

6.ноября.2009

**Концепция формирования развития кафедры.**

*Быстрова И.В.*

*НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург*

В основе концепции формирования развития кафедры лежат позиции, заложенные П.Ф. Лесгафта, а так же родоначальниками художественной гимнастики – Варшавской, Шишкаревой, Варакиной и спортивной режиссуры – Петрова, Наклонова, Гринштейна, Кошиварова, Голибина и др., которые являлись корифеями-постоновщиками спортивно-массовых праздников (открытия и закрытия Олимпиады -80, Игр Доброй Воли в Москве).

В настоящее время во многом изменились требования к перечисленным дисциплинам (так, например, живое музыкальное сопровождение – фортепиано заменено на фонограммы, усложнилась программа, увеличилась скорость исполнения движений, изменилась техника элементов – это особенно заметно, если посмотреть записи выступлений спортсменов прошлых лет и в настоящее время и т.д.).

Неотъемлемой частью данных видов спорта стали показательные выступления, которые явились синтезом искусства и спорта. Очень прекрасно, что на основе художественной гимнастики и танца рождаются шедевры, сочетающие в себе исполнительское совершенство и артистизм, подчеркивающие содержание музыкального произведения. Появляется выразительный момент, а значит нужен сценарий. Искусство и спорт становятся синтетическими, взаимопроникающими. Хореография внедряется в художественную гимнастику и наоборот.

Итак, следует отметить, что в последнее время большое значение приобретают вопросы об интеграции спорта и искусства, как двух элементов культуры.

Следует сообщить и систематизировать практический опыт, накопленный в этом плане в нашей стране и за рубежом. Стоит вопрос о составлении программ, обучения этому, не имеющих аналогов в мире, разработок методических основ интеграции спорта и искусства, которые ориентируются как на реалии сегодняшнего дня, так и на ближайшее будущее и имеют большую перспективу.

Хочется сказать о создании школы Эйфмана, который предлагает рассмотреть проект о совместной деятельности с нашим университетом, а в спектаклях Мариинского и Михайловского театров. Задействованы наши спортсмены. Не следует забывать, что средством художественной выразительности в балете и спорте (художественная гимнастика, танцы) является образ, создающийся посредством движения тела, хотя спорт более регламентирован, чем искусство.

Является ли футболист, спринтер, бодибилдер, гимнаст или боксер артистом? Лоу (1984) дает положительный ответ на этот вопрос «… как живописцу краски и холст, так и спортсмену для демонстрации искусства служит его собственное тело. И его искусство может существовать как ради самого процесса исключительно (процесс самовыражения), так и результата ради (включая общественное признание и материальное вознаграждение). А это значит, что оно ничем не отличается от художественной деятельности любого другого артиста. Разумеется, конечные результаты произведения искусства рознятся – живопись и скульптура остаются потомкам, а танец живет, только пока исполняется, - и в этом спектре «различий» есть место для спорта, точнее, он должен располагаться в этом спектре ближе к танцу».

Необходимо сказать о групповых упражнениях, в которых наши студентки, выступая командой НГУ им. П.Ф. Лесгафта на протяжении многих лет являются ведущей командой страны и имеют высокий рейтинг на международном уровне. Это позволяет нам предполагать, что на основе практического роста, мы можем быть теоретико-методологическим центром в стране и мире в этом аспекте (еще и управление деятельностью групповых упражнений), что поможет усовершенствовать подготовку специалистов в этой области. Говоря о внеурочных занятиях, мы предполагаем вести уроки по танцам и рекреационной гимнастике с преподавателями и студентами университета, а так же с детьми.

В которой, как нигде проявляется единство техники, артистизма и вдохновения, удивительное разнообразие костюмов и стилей исполнительского мастерства.

**Спортивная режиссура**

Развитие спортивного шоу-бизнеса является перспективным направлением, которое сегодня является одной из наиболее эффективных форм физической культуры и спорта. Поиск новых форм привлечения к занятиям спортом и физической культурой приводит созданию современных зрелищных видов спорта, организации фестивалей, на которых программы превращаются в артистическое шоу, зажигательное зрелище, являются спортом и искусством одновременно. Любое крупное спортивное шоу сегодня проводится с участием многих специалистов, профессионализм которых проверен и подкреплен опытом. Музыкальное и художественное оформление, точно выверенная последовательность показательных номеров, профессиональный дикторский текст, соблюдение всех ритуальных и церемониальных требований и т.п. требует от организаторов любых массовых спортивных мероприятий разносторонних знаний, специфических умений и творческих способностей. При организации и проведении подобных мероприятий необходимы специалисты со знанием и опытом постановок массовых спортивно-художественных представлений – спортивные режиссеры.

В последние годы значительно возрос интерес к проводимым спортивно-художественным зрелищам. Подобные массовые спортивно-художественные представления, являются для современного человека относительно новым жанром зрелищного искусства, но они естественно вписались в общественное сознание как увлекательный, необычный жанр современного искусства, как неотъемлемая часть спортивных и других праздников (Малиновская Н.В., 2002). Специалисты (В.Н. Сергеев, Е.В.Федосова, 1998) считают, что массовые спортивные праздники служат действенным средством агитации и пропаганды идей олимпизма.

Спортивные праздники и выступления выполняют не только образовательные, воспитательные, рекреационные функции для большой части населения (П.А.Рожков, 1991), но и являются демонстрацией духовного и творческого потенциала в области физической культуры, спорта и искусства людей с ограниченными возможностями.

Незаменимый вклад в организацию физкультурных праздников и выступлений внесли специалисты военных учебных заведений, в частности КВИФКиС: Я.Б. Таверовский, Б.Н. Петров, Ю.И. Наклонов, В.К. Голубев, А.Ф. Гринштейн, В.И. Силин, Б.П. Кашеваров и д.р.

Народный артист России, Б.Н. Петров, режиссер праздников открытия и закрытия Олимпийских игр 1980 года в Москве, руководя кафедрой режиссуры массовых праздников СПБГУКИ, создал авторитетный центр в стране по подготовке специалистов данного профиля.

К сожалению, обладая таким большим мастерством и опытом при проведении СХП, в Санкт-Петербурге нет учебных заведений, готовящих специалистов по спортивной режиссуре. Данный факт и послужил поводом для открытия специализации спортивная режиссуры в НГУФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта.

Кудашовым В.Ф. (2007) проведены глубокие исследования особенностей современных спортивно-художественных праздников и деятельности спортивного режиссера, которые позволили создать модельные характеристики спортивного режиссера и его деятельности, являющихся основой для совершенствования процесса профессиональной подготовки данных специалистов в ВУЗах физкультурного профиля на современном этапе. Полученные данные легли в основе на современном этапе. Полученные данные легли в основу написания современных программ по подготовке спортивных режиссеров в НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта.

Особое внимание хочется уделить воспитательной работе со студентами, где, кроме профессиональных действий предполагается проведение экскурсий, совместных тематических вечеров, подготовка стен газет к различным праздникам, дням рождениям и других мероприятий.

Нельзя делать ставку на людей равнодушных и слабых духом. Только целеустремленные и, по хорошему, честолюбивые спортсмены нужны команде, потому что для них ни какой труд не в тягость, потому что они не считаю, что приносят не посильные жертвы, усердно тренируясь и соблюдая режим.

Секция №1***. Теория и методика художественной гимнастики***

6 ноября 2009 г.

**Особенности использования поддержек в групповых упражнениях художественной гимнастики**

*Быстрова И.В., Лаврухина Г.М., Яковлева К.,*

*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта, включающий в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимы, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметом, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики («полуакробатики»), в формах, допускаемых правилами соревнований.

Следует подчеркнуть, что на современном уровне развития мировой художественной гимнастики спортсменки выступают в индивидуальных и групповых упражнениях, что повлекло за собой специализацию гимнасток (Ночевная В.И., 1990г.). Говоря о «групповичках», отметим их особенность при исполнении групповых упражнений.

* Характерной особенностью группового упражнения является участие каждой гимнастки в совместной работе ансамбля единым образом и в духе коллективизма. Композиция должна быть составлена таким образом, чтобы идея сотрудничества между всеми гимнастками была отчетливо видна во всех частях упражнения.
* Специфика групповых упражнений заключается во взаимодействии гимнасток, проявляющейся в специфических формах движений, одной из которых являются поддержки, ставшие очень актуальными в современной художественной гимнастике.

Согласно требованиям правил соревнований по художественной гимнастике (2009 г.) не должны использоваться, как не соответствующие духу художественной гимнастики такие движения как:

* носить гимнастку, опирающуюся на руки или другую часть тела;
* тащить гимнастку по ковру более одного или двух шагов;
* шагать (более одной опоры) по одной или нескольким, сгруппированным вместе, гимнасткам;
* строить пирамиды;
* выполнять несколько кувырков через одну или несколько сгруппированных вместе гимнасток, без контакта с полом.

По данным И.В. Быстровой (2006), в художественной гимнастике поддержкой называется акробатическое и «полуакробатическое» движение с опорой на партнеров.

Зрелищность поддержек достигается не только технически сложными положениями отдельных участников, но и, прежде всего простотой, логичностью всей композиции, гармоничным сочетанием ее отдельных частей. Решающее значение в современных пирамидах имеют пропорции, правильность и четкость соотношений всех составляющих элементов. Безукоризненная техника исполнения, смелость, легкость движений, причудливость акробатических поз определяют огромную силу воздействий акробатических пирамид на зрителя. В одних случаях поддержки будут казаться воздушными, ажурными, стремящимися ввысь, в других, наоборот, тяжелыми, громоздкими, прижатыми к земле. Для одних пирамид характерна незыблемость, основательность, прочность, для других – динамика, порыв, движение. В зависимости от поставленной задачи поддержкам можно придать монументальный, величественный и торжественный характер. Ш.Г. Гусак (1969) отметил, что многое зависит от состава занимающих, их подготовленности, пола, возраста и т.д. Как правило, групповым композициям девушек присущи мягкость и пластичность форм, плавные очертания, связанные с проявлением гибкости. После того как проверена зрелищность поддержек, их доступность, составляется проект программы: устанавливается число поддержек и их последовательность.

При подборе и установлении порядка поддержек в программе выступления нужно руководствоваться соображениями, приведенными ниже (Замов Б.М.,1983).

* Сложность поддержек надо постепенно увеличивать, чтобы у зрителей все время нарастал интерес к выступлению. Поэтому первые поддержки должны быть наиболее простыми, а последние - динамичными, сложными, с элементами равновесия, выходами в стойку на большой высоте в необычных условиях опоры. Самая последняя поддержка, как финальное звучание в оркестре, должна быть наиболее эффективной.
* По характеру рисунка поддержки должны быть разнообразными. Важно, чтобы основные движения, статически красивые положения, элементы, выполняемые участниками в групповом построении, выглядели наиболее эффектно.

В групповых упражнениях художественной гимнастики специфика поддержек определяется: удержанием позиции в опоре на одном или нескольких партнерах непродолжительное время (2 – 3 секунды), наличием предмета (скакалки, обруча, мяча, булавы, ленты), задействованного в движении. Дополнительная трудность при выполнении поддержки состоит в том, чтобы предметы, с которыми гимнастки выполняют упражнение, находились в непрерывном движении в начале, середине или конце подъема гимнастки или на протяжении всего времени выполнения поддержки.

Следует отметить, что поддержки в групповых упражнениях художественной гимнастики, возможно, классифицировать (Быстрова И.В., 2009):

1. По положению «поддерживаемой» гимнастки в пространстве:

* Низкие (на уровне колена);
* Средние (на уровне бедра);
* Высокие (выше уровня плеч).

На рисунке 1 представлены результаты исследования (в ходе педагогических наблюдений) использования поддержек в композициях команд-участниц на этапе кубка мира 2009 года.

Рис. 1. Соотношение поддержек по положению «поддерживаемой» гимнастки в пространстве.

Полученная информация позволяет констатировать, что гимнастки используют различные поддержки в групповых упражнениях по положению в пространстве. А именно, в большем количестве средние поддержки – 68,6 %, высокие – 22,8 % и в меньшей степени низкие – 8,6 %.

2. По количеству гимнасток, задействованных непосредственно в поддержке:

* 4/1 (4 гимнастки поддерживают одну);
* 3/1 (3 гимнастки поддерживают одну);
* 2/1 (2 гимнастки поддерживают одну);
* 1/1 1 пара (1 гимнастка поддерживает одну);
* 1/1 2 пары.

Нами выявлено количество гимнасток непосредственно задействованных в каждой выполненной поддержке (4/1, 3/1, 2/1, 1/1: 1 пара, 1/1: 2 пары). Наглядно результаты представлены на рисунке 2.

Рис. 2. Количество гимнасток задействованных в поддержке.

3. По движению тела, поддерживаемой («верхней») гимнастки:

* С переворотом: вперед, назад, в сторону.
* Без переворота.

4. По сложности:

* С выполнением броска предмета:

- ногой в начале, середине

- рукой или в конце

- отбивом поддержки.

* Без выполнения броска (возможно, использование предмета, как «декорации», например удержание гимнастки скакалками при перевороте).

При выполнении поддержек 3/1, 2/1, 1/1 остальные гимнастки «аккомпанируют» работающим поддержку гимнасткам. А именно: выполняют манипуляцию предметами, передвижение, элементы без предмета и другое.

Поддержки имеют фазы: толчка, полета и приземления.

В фазе толчка необходимо сочетать движения «верхней» поддержкой гимнастки двумя партнерами. Здесь очень важна синхронность действий. В фазе полета, возможно, принимать одну или более различных поз: группировки, положение шпагата, «казак» и др. Поворот тела может выполняться вокруг продольной или вертикальной оси или комбинированный. В фазе приземления, которое осуществляется на одну или две ноги, или в положении лежа на полу, или перекат по партнерам, или в опорное положение на предметы (возможно с последующим полетом гимнастки). В данной ситуации необходимо уделять внимание «амортизации» тела, что дает возможность переходить к следующему движению без остановки, плавно и красиво. При выполнении поддержек демонстрируется способность быстро ориентироваться в пространстве, проявлять ловкость, слаженность действий партнеров и чувство баланса.

*Классификация допускаемых ошибок при исполнении поддержек в художественной гимнастике.*

Грубые ошибки:

* Падение гимнастки в любой фазе исполнения поддержки;
* Потеря предмета;
* Невыполнение условий по правилам соревнований;
* Невыполнение заявленного мастерства предмета;
* Недостаточное участие гимнасток в исполнении поддержки (статичность одной или нескольких гимнасток).

Значительные ошибки:

* Непопадание в такт музыки;
* Асинхронное поднятие гимнастки;
* Несоответствие высоты подъема по классификации;
* Статика предмета;
* Недостаточное разнообразие поддержек по форме, амплитуде и использованию предметов;
* Потеря равновесия: дополнительное движение с перемещением;
* Потеря равновесия с опорой на одну или обе кисти, либо с опорой на предмет;
* Нечеткая и не зафиксированная форма.

Незначительные ошибки:

* Тяжелое приземление;
* Недотянутые колени, носки.

В результате исследования по использованию поддержек во взаимодействии, командами-участницами на Кубке Мира 2009 года («Жемчужина» г. Санкт-Петербург), нами выявлено, что количество поддержек увеличилось на **19,1%** по сравнению с Олимпийскими играми 2008 года.

Подводя итог проведенных исследований, следует констатировать, что поддержки стали более сложными, рискованными, их исполнение стало более быстрым, добавляются вращение как верхней, так и поддерживающей гимнастки в вертикальной плоскости; использование предмета стало более разнообразным.

Однако по положению тела гимнастки, количества поддержек не изменились: самыми многочисленными остались средние поддержки - 68,6%, увеличившись при этом на 9,8%. Несмотря на то, что количество высоких поддержек (22,8%) уменьшилось, на 0,7% они начали выполняться на большей высоте, а в плане движения тела гимнастки, поддержки стали разнообразнее. Интересным фактом стоит отметить заимствование гимнастками поддержек из других видов спорта (акробатика, спортивная аэробика, синхронное плавание). Следует обратить внимание на разнообразие рисунка поддержек, а также на характер, не забывая при их исполнении о музыке. К этому можно добавить, что сочетание движений с характером, содержанием и динамикой музыкального произведения дает возможность сделать поддержки разнообразными, яркими и динамичными, что позволит усилить впечатление от рисунка композиции в целом.



Список литературы:

1. Быстрова И.В. Термины групповых упражнений художественной гимнастики/ И.В. Быстрова// Термины и понятия в сфере физической культуры. Первый международный конгресс 20- 22 декабря 2006 г. Россия. Санкт-Петербург: (материалы конгресса) /СПб. гос. Ун-т. Физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 2006. - С.39-40.
2. Быстрова И.В. Специфика поддержек в групповых упражнениях художественной гимнастики/ НГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2009.- С.242-244.
3. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. М: Физкультура и Спорт, 1969. - 168 с.
4. Замов Б.М. Обучение парным и групповым акробатических упражнений с помощью технических устройств. ГЦОЛИФК - М.: 1983.
5. Кашеф Э.М. Взаимодействие акробатов парных упражнений. Киевский Государственный институт Физической культуры. Киев, 1982. -16 с.
6. Ночевная И.Н. Применение сопряженного метода физической подготовки в групповых упражнениях по художественной гимнастике: автореферат диссертация кандидата педагогических наук/ Ночевная И.Н. Государственный Центральный институт Физической культуры.- М,1990. - С.3 – 4.

**Взаимосвязь стилей руководства тренеров по художественной гимнастике с результатами их деятельности**

*Ильина Е.Ю., Соболева Н.Ю., Шансков М.А.*

*РГПУ им. А. И. Герцена*

Современный спорт требует незаурядных способностей не только от спортсменов, но и от тренерского состава. Тренер на современном этапе подготовки спортсменов к соревнованиям должен владеть всем арсеналом знаний, учитывать их психологические, социальные, материально-технические и многие другие аспекты. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера – его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общения со спортсменами, определяют быстроту и степень овладения ими различными умениями.

Стиль руководства – это относительно устойчивая система средств, методов и приемов общения тренера с членами спортивной команды, направленная на решение задач, стоящих перед отдельными спортсменами или командой.

Типы руководителей и соответствующие им стили руководства были впервые исследованы немецким психологом К. Левиным (1938), которому принадлежат и названия основных стилей: авторитарный, демократический или либеральный.

Предложенная им классификация оказалась удивительно долговечной и с небольшими изменениями действует и в наши дни.

Исследования показывают, что стиль руководства тренера формируется под влиянием различных субъективных и объективных факторов. Стиль руководства накладывает отпечаток на всю систему взаимоотношений тренера со спортсменами: на то, как воспринимает тренер своих учеников и ученики его, как часты конфликты в команде, на психологический климат в общении тренера и ученика, что в свою очередь сказывается на результатах соревнований и поставленных перед спортсменами задачах.

В процессе многолетней работы у каждого тренера складывается характерный для него стиль руководства, управления командой или отдельными спортсменами.

Индивидуальный стиль деятельности - это устойчивая, рациональная, приводящая к успешному выполнению деятельности система способов действий, обусловленных как личностными свойствами человека, так и регуляция его в процессе деятельности в зависимости от личности ученика и поставленных перед ним задач. Индивидуальный стиль руководства тренера обусловлен личностными свойствами тренера: его поведением в различных ситуациях, тоном голоса при подаче распоряжений, его внешним видом; необходимостью и разумностью своих приказов, их своевременностью, а также психологическим состоянием своих подопечных.

В жизни редко встречаются тренеры, деятельность которых четко укладывалась бы в рамки одного стиля руководства. Обычно в своей работе любой тренер применяет все три стиля, но выраженность каждого из них бывает различной. Преобладание одного или двух из них характеризует тот или иной индивидуальный стиль руководства тренера.

В целом тренер, добивающийся успеха в своем деле, по-видимому, должен быть человеком, способным играть несколько ролей в зависимости от конкретной ситуации и различий в характере своих подопечных.

Стиль руководства педагога характеризуется гибкостью, вариативностью, зависит от конкретных условий и характера деятельности.

Существует мнение, что тренеры (Б.Дж. Кретти,1978) большинства видов спорта, обладающие авторитарным стилем руководства, достигают очень высоких результатов в своей деятельности. Однако художественная гимнастика является чисто женским видом спорта, им занимаются исключительно девушки и, соответственно тренируют их тоже женщины. В процессе подготовки гимнасток к соревнованиям идет взаимодействие «Женщина-женщина». Поэтому в данном виде спорта преобладание авторитарного стиляруководства не всегда является эффективным, он может отрицательно сказываться не только на спортивный результат гимнасток, но и подавлять ее как личность. Гимнастка во время выступления оценивается не только по выполнению технически сложных элементов своей программы, но и по проявлению выразительности и артистизма, передачи характера и настроения музыкального сопровождения. Именно поэтому художественная гимнастика относится к эмоциональному виду спорта. Чтобы во время подготовки гимнастки к соревнованиям не «погасить» эмоции спортсменки, необходимо определить оптимальный стиль руководства, подходящий именно для специфики данного вида спорта.

В ходе нашего исследования было проанкетировано девятнадцать тренеров по художественной гимнастике различной категории, возраста и стажа работы. Определение стилей руководства осуществлялось по аппаратно-программному психодиагностическому комплексу «Мультипсихометр 05»(Е.П.Ильин, А.Н.Ограшенков, 1987) По данным этой методики у всех респондентов было определено количественное соотношение (из 10 баллов) каждого стиля руководства. Преобладание одного из стилей рассматривалось по полученным в ходе анкетирования наибольшим баллам. Равное количество баллов, характеризующее каждый стиль, было отнесено к смешению стилей руководства.

Из всех опрошенных тренеров не было выявлено ни одного человека с чисто авторитарным стилем руководства, 10% респондентов имеют либеральный, 16% – демократический. Остальные тренеры обладают смешением сразу же нескольких стилей руководства: 26% имеют либерально-демократический; 21% - авторитарно- либеральный; 16% - смешанный; 10% - авторитарно-демократический стиль руководства.

Таким образом, из числа всех опрошенных тренеров по художественной гимнастике наибольший процент тренеров относится к либерально-демократическому стилю руководства.

После определения стилей руководства был выявлен рейтинг опрошенных тренеров по количеству подготовленных мастеров спорта. Он определялся наибольшим количеством подготовленных мастеров спорта международного класса и подготовленных спортсменов высших разрядов.

Были определены уровни рейтинга: высокий (В) (с 1 места по 67ста по 7 место), средний (с 8 по орое - по ждунароботы (более 10 лет), два тренера в возрасте да место), средний (С) (с 7 по 12) и низкий (Н) (с 13 по 18).

Рассматривая стили руководства и уровни рейтинга тренеров в группе, характеризующей высокий рейтинг подготовки спортсменок по художественной гимнастике, было выявлено всего три человека. Из них 70%имеют авторитарно-либеральный стиль руководства и 30% относятся к либерально-демократическому. Тренеров, воспитавших только мастеров спорта России, и относящихся к группе со средним уровнем рейтинга оказалось одиннадцать человек. Из них 15% имеют либеральный стиль руководства, 20% - авторитарно-демократический, 20% - либерально-демократический, 15% - смешанный, 20% - авторитарно-либеральный и 10% – демократический стиль руководства. Тех, кто относился к низкому уровню рейтинга и не успел воспитать мастеров спорта, набралось пять человек. Из них 40% обладают демократическим стилем руководства, 40% - либерально-демократическим, и 20% – смешанным стилем руководства.

Таким образом, в результате анализа полученных нами данных было выявлено, что наивысший уровень рейтинга имеют тренеры, относящиеся к авторитарно-либеральному стилю руководства.

Также мы рассмотрели распределение стилей руководства по стажу работы. Было определено две группы: в первую группу вошли те, у кого стаж тренерской деятельности не более 10 лет; во вторую– тренеры, чей стаж работы в области художественной гимнастики превышает 10 лет. В первой

Распределение стилей руководства по рейтингу, возрасту, стажу и категории тренерской деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Стили руководства | Рейтинг | Возраст | Стаж | Категории |
| Демократический  стиль руководства  3 человека | 66% - Н  33% - С | 100% до 35 лет | 66% до 10 лет  33% больше 10 лет | 33%-II  33%-I  33%-В |
| Либеральный  стиль руководства  2 человека | 50% - Н  50% - С | 50% после 35 лет  50% до 35 лет | 100% больше 10 лет | 50%-I  50%-B |
| Авторитарно-демократический  стиль руководства  2 человека | 50% - Н  50% - В | 100% после 35 лет | 100% больше 10 лет | 50% - I  50% - B |
| Авторитарно-либеральный  стиль руководства  4 человека | 75% - В  25% - С | 50% после 35 лет  50% до 35 лет | 100% больше 10 лет | 50%-B  50%-I |
| Либерально-демократический  стиль руководства  5 человек | 40% - Н  40% - С  20% - В | 3 после 35 лет  2 до 35 лет | 60% больше 10 лет  40% до 10 лет | 60%-I  40%-B |
| Смешанный  стиль руководства  3 человека | 33% - С  33% - В  33% - Н | 66% после 35 лет  33% до 35 лет | 66% больше 10 лет  33% до 10 лет | 33%-II  33%-I  33%-B |

Примечание: В- высокий уровень рейтинга, С–средний уровеньрейтинга, Н – низкий уровень рейтинга.

группе тренеров стили руководства разделились следующим образом: 33% имеют тренеры с демократическим стилем руководства, 33% - либерально-демократический, 33% - смешанный стиль руководства. Во второй группе 25% тренеров обладают либерально-демократическим стилем руководства, 25% - авторитарно-либеральным, 12,5% - демократическим, 12,5% - либеральным, 12,5% - авторитарно-демократическим и 12,5% - смешанным стилем руководства.

Далее все опрошенные были разделены по возрастному критерию: до 35 лет и старше. В группе тренеров младшего возраста количество респондентов разделилось следующим образом: к демократическому, к авторитарно-либеральному и либерально-демократическому стилю руководства по 25% респондентов, к либеральному и смешанному стилю руководства по 12,5%. В группе тренеров старшей возрастной категории (старше 35 лет) относилось одиннадцать респондентов: из них по 18% относятся к авторитарно-демократическому, авторитарному и смешанному стилю руководства, по 9% имеют склонность к демократическому и либеральному, и самый большой процент респондентов 27% относят себя к либерально-демократическому стилю руководства.

Затем мы рассмотрели распределение стилей руководства по категориям, которые имеют тренеры за время своей работы в области художественной гимнастике. Всего восемь человек имеют высшую категорию и одиннадцать первую и вторую категории. Среди респондентов с высшей категорией 25% тренеров имеют черты либерально-демократического стиля руководства, 25% - авторитарно-либерального, 12,5% - либерального, 12,5% - демократического, 12,5% - авторитарно-демократического и 12,5% - смешанного стиля руководства. У тренеров, имеющих первую и вторую категории, 27% опрошенных имеют либерально-демократический стиль руководства, 18% - авторитарно-либеральный, 18% – смешанный, 18% – демократический, 12,5% - либеральный, 9% - авторитарно-демократический стиль руководства.

Таким образом, по результатам исследования получилось, что женщины-тренеры, имеющие самый рейтинг подготовки спортсменок, относятся к авторитарно-либеральному (75%) и авторитарно-демократическому (50%) стилю руководства. Следовательно, тренеры, относящиеся к стилям руководства с преобладанием черт авторитарности, имеют более высокий рейтинг достижений в подготовке спортсменок по художественной гимнастике.

Художественная гимнастика является специфическим видом спорта, который предъявляет определенные требования к гимнасткам в проявлении ими эмоциональности и артистичности исполнения своих композиций, поэтому в работе тренера черты авторитарного стиля руководства могут присутствовать, но не преобладать, т.к. это может отрицательно сказываться на самовыражении гимнастки, как на соревнованиях, так и в процессе подготовки к ним.

Литература:

1.Быстрова И. В. Некоторые аспекты подготовки педагога – тренера по групповым упражнениям в художественной гимнастике. – СПб, 1995. – 192с.

2.Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.-375с.

3.Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности. – Казань: Изд. Казанского Университета, 1969. – 243с.

4. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. – М.: ФиС, 1978. - 238с.

5.Шихвердиев С. Н. Мотивационная коррекция спортивной деятельности представителей художественных видов спорта на этапе завершения спортивной карьеры // Сб.мат. – СПб.: Изд. РГПУ им. А.И. Герцена,2008. – 167-170с.

**Особенности отбора и начального этапа спортивной подготовки в художественной гимнастике**

*Казакевич Н.В., Пышная Е.В.,*

*РГПУ им. А.И.Герцена*

Среди огромного числа традиционных и вновь появляющихся видов спорта художественная гимнастика - олицетворение всего лучшего, свойственного женской природе. Художественная гимнастика – единственный вид спорта, который Россия подарила международному олимпийскому движению. Красота, грация, пластичность, поразительная эмоциональность и совершенство музыкальных композиций вызывают восторг у любителей гимнастики. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, расширения географии участниц международных соревнований, обострение конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины (Назарова О.М., 2001).

На современном этапе развития художественной гимнастики одновременно с увеличением требований к качеству подготовки занимающихся наблюдается заметное омоложение в спорте высших достижений. Гимнастика, как и любая деятельность, требует проявления определенной структуры способностей и предъявляет к личности занимающегося специфические требования. Поэтому и достижение высокого спортивного результата на уровне современных требований в гимнастике доступно не каждому ребенку, желающему заниматься этим видом спорта.

Приход человека в спорт начинается либо с выбора им определенного вида, либо отбора его в определенную спортивную секцию. Лишь после этого начинается процесс тренировки, воспитание его в коллективе, приспособление к внешне-средовым факторам. Чрезвычайно важно, чтобы этот первый шаг оказался удачным. Ребенок пришедший заниматься спортом, должен, прежде всего, получать удовольствие от занятий, удовлетворение от роста своих спортивных результатов. Сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность человека в том или ином виде деятельности (Ильин Е.П., 1983).

В настоящее время, по мнению Е.Б.Сологуб и В.А.Таймазова (2000), практика спорта демонстрирует достаточно низкую эффективность спортивного отбора, а точность экспертного прогноза успешности спортсмена не превышает 60-70%. Неадекватный выбор вида спортивной деятельности сопровождается формированием нерациональной функциональной системы адаптации, напряжением компенсаторных механизмов, затруднением восстановительных процессов, медленным развитием тренированности, менее успешным выступлением в соревнованиях, достижением менее высокого уровня спортивного мастерства, неутешительным прогнозом перспективности и остановкой роста спортивного мастерства в связи с исчерпанием генетического резерва организма.

Немаловажным обстоятельством является и тот факт, что по целому ряду основных видов спорта олимпийской программы (плавание, гимнастика, ряд зимних видов спорта), рекордсменами и призерами становятся юные спортсмены и молодежь. Если учесть, что овладение спортивно-техническим мастерством требует 5-6 и более лет упорного и тяжелого труда, то можно заключить – спортом необходимо заниматься уже в детском возрасте. Выдающиеся спортивные результаты – это результат не только упорных тренировок, но также и экстраординарных наследственных данных, определяющихся спортивным отбором. Спортивный отбор исходит из требований вида спорта, с учетом которых осуществляется отбор наиболее способных для него людей.

Не имея специальной подготовки в вопросах отбора, многие тренеры по художественной гимнастике скептически смотрят на возможности отбора и ориентации. Среди специалистов бытует мнение, что даже приблизительно невозможно увидеть что-либо определенное в ребенке 5-6 лет, а тем более прогнозировать его успехи в спорте. Эта проблема усугубляется еще и тем, что интересы и склонности у детей в этом возрасте неустойчивы (Карпенко Л.А, 1989).

В настоящее время психологи, физиологи, педагоги, специалисты по разным видам спорта уделяют много внимания дошкольному возрасту, так как педагогический опыт и многочисленные исследования свидетельствуют о больших психофизиологических резервах развития детей. Как утверждают многие отечественные и зарубежные ученые (Б.Г. Ананьев, А.М. Леушина, Б. Уайт), дошкольный возраст имеет непреходящее значение для всестороннего развития индивида, является сенситивным в формировании человеческой личности, развитии его способностей. Это – период интенсивного развития умственных, художественных, двигательных и других способностей.

К сожалению, в спортивной практике еще не сложилась система отбора, если не считать системой сложившиеся у каждого опытного тренера этапы поиска талантов. По мнению Е.П.Ильина (1983), ориентация и отбор должны осуществляться комплексно, с учетом многих факторов. При отборе детей в ту или иную спортивную секцию нужно учитывать не только морфологические признаки и педагогические критерии, но и учитывать психологические и физиологические критерии.

Учет морфологических признаков человека определяется двумя моментами. Морфологические особенности влияют на спортивные результаты как прямо, т.е. через весоростовые данные, - в тяжелой атлетике, гимнастике, баскетболе, так и косвенно – через проявление двигательных качеств. Морфологические особенности генетически обусловлены, т.е. являются устойчивыми признаками человеческой конституции. Правда, некоторые показатели можно изменить в процессе тренировки и соблюдением определенного режима питания и т.д. Однако изменение поперечных размеров тела практически не касается вертикальных (длины тела и конечностей) и ряда других морфологических особенностей костного аппарата. Поэтому в целом оправдана ориентация спортивных педагогов на особенности телосложения.

Поскольку соматические типы генетически обусловлены и влияют на проявление различных двигательных качеств, есть основание полагать, что высокая прогностичность будет проявляться и в отношении ряда функциональных, а не только морфологических показателей. Это подтверждает и ряд исследований.

Ю.Е. Розин и Э.И. Яцкевич, наблюдая юных гимнастов с 10-11 лет до 15-16 лет, установили, что те из них, кто имел при первом обследовании более высокие показатели относительной силы и подвижности в суставах, сохранили это преимущество перед другими и в последующие годы. Аналогичный вывод в отношении силы мышц сделаны В.М. Волковым и Г.В. Носовым, а в отношении прыгучести – Л.Н. Соловьевым. Сохранение преимущества в росте показано многими авторами – Р.Д. Туденхаймом, М.М. Снайдером, Дж. Таннером и др. Прогностичность же весовых показателей значительно меньше: по весу тела младшего школьника нельзя предсказать, каким будет его вес в старшем школьном возрасте.

Чешский исследователь Й. Ульбрих показал, что уровень выносливости к динамической работе является прогностическим признаком уже в 11-12 лет, т.к. в 18 лет спортсмены сохранили имевшееся у них преимущество или отставание.

Менее надежны в прогностическом отношении психомоторные показатели, и совсем не надежны – показатели, характеризующие уровень развития психических функций – память, устойчивость внимания, оперативность мышления (Волков В.В.).

Для успешного решения задач раннего отбора в художественной гимнастике необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и «хореографичности» уже в детском возрасте. Большую роль играют и способности, обуславливающие артистизм, эмоциональность и выразительность выполнения упражнений.

Л.А. Карпенко, Т.С. Лисицкая отмечают, что с момента своего возникновения художественная гимнастика претерпела значительные изменения, которые продолжаются и в настоящее время. Одной из основных особенностей современной художественной гимнастики является все большее значение технической подготовки в упражнениях с предметами, в повышении мастерства спортсменок. Учитывая этот факт, необходимо осуществлять отбор детей с учетом основных тенденций развития художественной гимнастики, акцентировать внимание на вопросах раннего распознавания специфичных двигательных способностей, необходимых для совершенствования мастерства в этом виде спорта.

В последнее время в специальной литературе по художественной гимнастике предпринимаются попытки ранжировать физические качества по значимости. По мнению Л.А. Карпенко (1989), это нецелесообразно, так как художественная гимнастика – многоплановый вид спорта и разные упражнения требуют как разных физических качеств, так и разных уровней их проявления. Особенно выделить можно только два качества, развивать которые необходимо до максимально возможного уровня – это координация и гибкость.

Талантливые спортсмены в художественной гимнастике выявляются по следующим критериям: морфологический, физические качества, технические навыки (чувство линии, удержание кисти, постановка корпуса, осанка), индивидуальные особенности личности.

Выявление таланта в художественной гимнастике сложный и трудный процесс, так как все больше возрастают требования к соматотипу, двигательным способностям, выразительности и артистизму. Очень важна высококвалифицированная оценка состояния здоровья. Оценка внешних данных. Оценка физических качеств и темпов их прироста. Оценка специальных способностей: пластичности, музыкальности, выразительности. Оценка увлеченности, интереса, желания заниматься и трудолюбия (Арютина И.В., Янковская Т.А., 2002).

По результатам анкетирования было выявлено, что 70% тренеров Санкт-Петербурга по художественной гимнастике при отборе девочек отдают предпочтение внешним данным ребенка, а именно - типу конституции (в основном для занятий этим видом спорта берут девочек с астеноидным типом), 30% - уровню развития двигательных способностей. Тип нервной системы при отборе не учитывался из-за сложности определения данного критерия у детей 5-7 лет. Также при отборе детей учитываются внешние данные родителей, проводятся беседы с детьми о художественной гимнастике. Существенную роль играют и такие показатели как здоровье, интересы и волевые качества девочки, отношение родителей к ее спортивным занятиям.

В ходе проведения исследования проводилось изучение соматотипов девочек 5-7 лет и уровень развития ряда физических способностей, имеющих наибольшее значение при занятиях художественной гимнастикой. При определении соматотипа девочек использовалась схема В.Г. Штефко и А.Д. Островского, по которой типы конституции подразделяются на астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный. По мнению Р.Н. Дорохова и В.П. Губы (2002), соматические типы детей, оцененные в 4-6 лет, в 86% случаев не переходят из одного соматического типа в другой.

В исследовании приняли участие девочки 5-7 лет первого года обучения. В двух группах занимались девочки, имеющие астеноидный и торакальный тип конституции. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1 часу. Помимо тренировочных уроков, 1 раз в неделю проводился урок хореографии, 1 раз в месяц – открытый урок, зачетные уроки по ОФП и СФП (декабрь, март), участие в соревнованиях по упражнению без предмета, а также контрольное тестирование двигательных способностей (октябрь, апрель).

Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости включали: наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, мост, шпагат (правая, левая, поперечный), «складка».

Контрольные упражнения для определения координационных способностей: прохождение по перевернутой гимнастической скамейке; прыжки с движениями рук; ходьба по прямой после вращения; проба Ромберга.

Контрольные упражнения для определения скоростно-силовых качеств: выпрыгивание из упора присев (30с), «пистолетик», поднимание ног в висе на гимнастической стенке (10с), прыжок вверх (по Абалакову).

Сравнивая результаты предварительного тестирования, было обнаружено, что все упражнения на гибкость были лучше выполнены девочками с астеническим типом, по сравнению с девочками торакального типа (соответственно – 3,2 и 2,8 балла).

Начальный уровень развития координационных способностей оказался выше у девочек торакального типа (3.1 балла), по сравнению с астеноидным (2,6 балла). Уровень развития скоростно-силовых качеств тоже оказался выше у девочек торакального типа (торакальный – 3,5; астеноидный – 2,1).

Результаты тестирования до и после исследования выявили, что все показатели двигательных способностей девочек как астеноидного, так и торакального типа значительно улучшились после 7 месяцев регулярных занятий.

Девочки астеноидного типа опять показали лучший результат в упражнениях на гибкость (астеноидный – 4,2, торакальный – 3,9 балла). Однако динамика показателей развития гибкости в среднем оказалась выше у девочек торакального типа (39%), чем у девочек астеноидного типа (31%). Динамика показателей развития координации движений тоже оказалась выше у девочек торакального типа (в среднем – 29%), а у астеноидного – 23%. Результаты скоростно-силовых показателей второго тестирования оказались выше у девочек торакального типа, хотя динамика прироста этих показателей несколько лучше у девочек астеноидного типа телосложения (соответственно – 17,5% и 29%). Полученные данные важны для индивидуализации и планирования тренировочного процесса на последующие годы обучения.

Сравнивая результаты 2-х групп, мы пришли к выводу, что при отборе девочек для занятий художественной гимнастикой нужно учитывать не только астеноитный тип телосложения, но и торакальный (мышечный и дегистивный типы во внимание в этом виде спорта не берутся).

Исходя из результатов исследования, при дальнейшем тренировочном процессе необходимо увеличить долю упражнений на развитие гибкости и координации для девочек астеноидного типа, а для девочек торакального типа – долю упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.

*Литература*

1. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. – Л.: ИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1989.

3. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. Методическая разработка для тренеров: М., 2001.

4. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика: Учебное пособие. – М.:Тера-Спорт,2000.

**Роль эстетических видов спорта при создании художественного образа в спортивно-художественных представлениях**

*Кудашов В.Ф., Кудашова Л.Т.,*

*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Взаимосвязь искусства и спорта в системе мировой культуры существует с давних пор. Спорт входит в сферу художественной культуры современного общества. Специалисты отмечают, что художественная культура в современном мире представляет собой многомерное явление, как по характеру удовлетворения эстетических потребностей зрителей, так и по способу ее воспроизведения. Тенденция к синтетическому, обобщающему воплощению художественной образности находит свою реализацию в спортивно-зрелищных мероприятиях. По мнению Н.В. Протасовой (2008), развитие этого феномена основано на сопряжении двух полюсов: праздничности и реальности, фантазийности и обыденности. Расширение художественной культуры происходит путем эстетического освоения в сфере спортивной практики, обогащая ее все новыми элементами различных видов искусств.

Долгим и вместе с тем стремительным был путь сближения спорта с искусством, поиск взаимопонимания, взаимопроникновения и взаимообогащения, сопровождаемый в течение полувека градом ревнивых упреков блюстителей чистоты стиля. Это уже потом, отпочковавшись, оформившись, встав на ноги, «театр большого спорта» стал разрабатывать собственную теоретическую базу и совершенно справедливо отделять свои выразительные средства от чисто театральных и эстрадных. Но на первых порах рост шел от одного корня – высокой культуры и демократизма отечественного театрально-балетного искусства.

За последние десятилетия спорт и искусство вплотную сблизили свои границы. Произошедшее объясняется тем обстоятельством, что объединяющим принципом для обоих служит эстетическое начало. Как спорт, так и искусство отдают приоритет в демонстрации физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей человека. При том, что они используют различные средства воздействия, функциональная задача их едина. А именно: отобразить в чувственно-наглядных образах гуманистический идеал современности.

Спорт формирует новый эстетический и художественный феномен массовой культуры, который обретает свои обозримые формы в спортивно-массовых шоу, спортивных праздниках, Олимпиадах (открытие и закрытие которых оформлены как театральное действо) и т. д. (Н.В.Протасова, 2008).

При анализе сходства, различия и связей между «художественным и спортивным» исследователи обычно ссылаются на следующие явления:

* творческие аспекты действий спортсмена и его мастерство;
* высокую зрелищность спорта, способность спортивных соревнований выполнять функцию спектакля;
* образность спортивных выступлений и применение художественных средств в отдельных видах спорта.

Еще швейцарский композитор Жак Далькроз (1865 – 1950) демонстрировал возможности новой танцевально-гимнастической выразительности в постановках многих театрально-спортивных представлений на музыку Баха, Генделя и даже использовал для такого рода постановки целиком партитуру оперы «Орфей и Эвридики» Глюка (Колесникова Н.А., 1981).

Сегодня организаторы в сценарии праздников включают показательные выступления из наиболее зрелищных видов спорта, где спортсмены, достигнув высшей ступени совершенства, приобретают способность не только воплощать эстетический идеал, но и выражать душевное состояние человека. По мнению Карпенко Л.А. (2008), особой популярностью в этом аспекте пользуются такие виды спорта как художественная гимнастика, парно-групповая акробатика, спортивная аэробика, акробатический рок-н-ролл, спортивные танцы на паркете и ряд других видов спорта.

Любой режиссер-постановщик спортивно-зрелищных программ стремится, чтобы его «работа» имела успех, повлияла на переживания зрителей и была ими оценена. Авторская мысль передается через созданный художественный образ. Именно образ, образное решение представления, воплощённое в оформлении праздничного действия, остаётся в памяти зрителей, вписывается в историю массовых спортивно-художественных представлений.

Спортивное выступление превращается в зрелище, когда элементами воздействия на аудиторию становятся специально написанная или точно подобранная музыка и система изобразительных атрибутов, обрамляющих действо спортсменов – работа художников над костюмами, светом и цветовым оформлением и т.д.

К сожалению, многие режиссеры к использованию составляющих компонентов художественного образа относятся формально. Иногда неоправданно вводятся те или иные выразительные средства, совершенно не связанные между собой и не оказывающие никакого влияния на развитие действия и его смысловую основу.

Проблеме образного решения художественного произведения посвящены многочисленные работы искусствоведов, театроведов, режиссеров. Вопросы создания художественного образа в массовых спортивно-художественных представлениях (МСХП) остаются недостаточно разработанными и по сей день.

На примере показательных выступлений с использованием упражнений художественной гимнастики было выявлено большое количество компонентов, в разной степени влияющих на создание художественного образа в данных выступлениях (рис.1).

Анкетирование специалистов и наши исследования, позволили определить главные составляющие образного решения спортивных праздников (Кудашов В.Ф., 2004). К ним относятся компоненты, связанные со спортивным мастерством; звуковое сопровождение и соответствие движений музыке; костюм и его соответствие; предмет и его соответствие; световое оформление.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Музыкальное сопровождение |  | Специфичность двигательных действий |
| Световое оформление | Рискованность двигательных действий |
|
| Декоративное оформление | Оригинальность двигательных действий |
|
| Костюм | Логическая схема построения упражнения |
|
| Предмет | Единство и целостность произведения |
|
| Грим | Нарастание эмоционального напряжения |
|
| Прическа | Контраст и противоречие двигательных действий |
|
| Body - art | Аналогии и нюансы двигательных действий |
|
| Тематика (сценичность) произведения | Чередование элементов в соответствии с музыкальным сопровождением |
|
| Узнаваемость выбранного образа | Равномерное распределение трудных элементов |
|
| Идея номера | Логическое соединение элементов между собой |
|
| Размер площадки | Размещение движений с учетом законов  выразительности |
|
| Высота площадки | Разнообразие перемещений |
|
| Покрытие площадки | Равномерное использование площадки |
|
| Элементы спортивной направленности | Безупречное, точное, чистое, легкое исполнение элементов |
|
| "Связующие" элементы | Амплитудность, динамичность в исполнении движений |
|
| Специфические положения и движения частей тела | Элегантное, изящное, грациозное исполнение  комбинации |
|
| Трудность двигательных действий | Соответствие движений музыке, ее характеру, темпу |
|
| Разнообразие двигательных действий | Эмоциональная насыщенность |
|

Рис. 1. Элементы художественного образа

Элементы художественно-образного решения спортивно-показательных выступлений способны повторяться и взаимодействовать друг с другом. При этом важно подчеркнуть, что перечисленные элементы лишь в своей совокупности приведут к успешному поиску необходимого образа. Специалистам следует учитывать также принцип соразмерности основного материала («физических упражнений живого человека») и вспомогательного (костюмы, бутафория и т.п.) Основное в спортивном празднике то, что свойственно непосредственно спорту, а все «вспомогательные» средства должны лишь усиливать эффект, но не затемнять его сущность. Участников-спортсменов не должны скрывать грандиозные пышные конструкции или яркие световые эффекты.

В данном случае мастерство режиссера-постановщика художественно-спортивных праздников и спортивно-показательных номеров заключается не столько в способности придумать и в большом количестве использовать всевозможные выразительные средства в номере или празднике, сколько в точном, едином, логически и драматургически обоснованном *соединении* мастерства спортсменов (особенностей их вида спорта) с теми технологиями или дополнительными выразительными средствами художественно-спортивного праздника, которые ещё ярче подчеркивают это мастерство.

Введение в действие основных и вспомогательных средств режиссером должно быть не только строго обосновано авторской мыслью и заложено в образное решение композиции, но и оказывать положительное влияние на развитие действия и его смысловую основу, чтобы привести к требуемому результату – эмоциональному отклику зрителей на происходящее на площадке, соучастие и сопереживание.

**Художественная гимнастика, как основа грации и привлекательности**

*Лаврухина Г.М*

*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

«Гимнастика для тела, что музыка для души»

(выражение античности).

Кто из женщин и девушек не хочет владеть красивыми жестами, правильной походкой, мягкими, обаятельными движениями? Быть грациозной и изящной. Под словами «изящество», «грациозность» (Д.П. Мавромати, 1972) подразумевается правильное и пропорциональное телосложение. Однако идеал красоты женщины изменяется и поэтому весьма условен. Вот что пишет по этому поводу чешский врач и педагог Голена Воячкова (1962): «…в средние века, во времена Дюрера и Ван-Дейка, идеалом была женщина с большим животом, в эпоху Рококо, или примерно в 1830 г.,- женщина с узкой талией, широкими бёдрами, маленькими ножками, позднее – с очень длинной шеей и непомерно покатыми плечами. В прошлом столетии считались красивыми зашнурованные женщины с тяжёлой, бесформенной грудью и широкими бёдрами. Потом пришло время, когда были модны безгрудые женщины, похожие на мальчишек». Эстетический идеал красоты русской женщины из народа связывался с высокой статной фигурой, величественной осанкой, плавной, лебединой походкой. Наше время тоже выработало идеал красоты. Его составляющим являются стройность, легкость и грациозность движений, хорошая осанка, свободная и изящная манера держаться, спортивность и энергичность (Е.С. Медведева, 1998).

Идеалы телесной красоты в различные эпохи были отражением действительности своего времени, которое предъявляло к ним свои требования. По мнению Е.С. Медведевой (1998), во все времена есть и будут женщины разного телосложения, высокого и низкого роста, худые и полные, но все они имеют шансы быть красивыми и привлекательными.

В России много обаятельных девушек с красивыми линиями тела, на которое можно смотреть как на бесподобное произведение искусства. Они радуют глаз, вызывают эмоциональное наслаждение до того момента пока это «произведение искусства» не проявит себя в движении. Походка часто в развалку, на полусогнутых ногах, плечи опущены, грудь как бы провалилась, движения рук угловатые … Т.е. телесная внешняя красота, ни правильные формы тела не являются *основой* женского изящества и грациозности.Как овладеть красивыми манерами, осанкой, походкой, выразительностью движений и поз? В спорте и в искусстве (например, в балете) это секретом не является. Существует система хореографической и специальной подготовки. Ни кто не будет оспаривать полезность занятий девушек художественной гимнастикой. Гимнастки «художницы» хорошо сложены, у них воспитывается и сохраняется свойственная им женственность. Художественная гимнастика немыслима без грациозности и изящества в позах и движениях. А хорошо сложенный человек, как он держится, выполняет те или иные движения производит на окружающих восхищение. На наш взгляд девушкам и женщинам необходимо уметь управлять своими движениями, позами, следить за осанкой, манерами, походкой и жестами. Возникает вопрос: а как же быть? Говоря о привлекательности и женственности спортсменок «художницах» мы автоматически как бы упрекаем девушек и женщин в их недостатках. Где реализовать себя, как им достичь, телесного совершенства не занимаясь спортом? Мы считаем, что женщинам необходимы такие физические упражнения, которые бы обеспечили не только общее физическое развитие, но и отвечали бы особенностям женской моторики. В арсенале средств художественной гимнастики присутствуют именно те упражнения, которые прививают вкус к красивым движениям, манерам, жестам, к изящным позам и грациозным движениям, сочетаемым с музыкой. Присущие художественной гимнастике специфические средства и методы работы способствуют осуществлению эстетического и художественно-двигательного воспитания (Ю.Н Шишкарева., 1950). Особенно успешно с помощью применения упражнений художественной гимнастики достигается умение мягко, плавно и постепенно, а также и быстро без лишней затраты энергии менять амплитуду, направление, скорость и силу движения, очень точно дозируя их (Ю.Н. Шишкарева, Л.П. Орлов, 1954).

Средства художественной гимнастики направлены на воспитание двигательной культуры женщин, на расширение их арсенала выразительных средств. Использование музыки на занятиях знакомит с основой музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Движения выполняются в соответствии со средствами музыкальной выразительности. В них гимнастки выражают особенности своего характера и темперамента.

Сущность выразительности движений состоит в благородстве их форм, т.е. в том, что мы называем **красотой.** Она проявляется в удачной последовательности движений, в разнообразии, в правильности соотношений, в чистоте линий и, наконец, в гармоничном сочетании перечисленных элементов с музыкальной окраской, темпом, ритмом и динамическими оттенками музыкальных произведений. Художественная гимнастка как женский вид спорта привлекательна и необходима каждому человеку. Именно средствами этого вида спорта воспитывается один из основных компонентов телесной красоты человека – выразительность движений, развивается и совершенствуется умение занимающихся раскрыть свой внутренний мир, свои переживания, настроения (Д.А. Сивакова, 1968). Движения в быту, на работе выполняются в определённом ритме. Чем лучше развито чувство ритма, тем быстрее он осваивает жизненно необходимые движения.

Кроме того, деятельность женщины по сохранению физической формы и укреплению здоровья и имиджа имеет не только личностный характер, но и социальный, поскольку общество заинтересовано и в рождении здоровых детей, и в хорошем психологическом и физическом самочувствии. При условии, когда женщина уверена в себе и нравится, прежде всего, сама себе, что двигательная активность нужна им, для здоровья, получения удовольствия и радости от занятий, удовлетворения собственного эго, тогда уровень их жизни будет намного выше.

Здесь важно обратить внимание на акмеологическое освещение проблемы здорового образа жизни (ЗОЖ). Ю.А. Гагин (2000) рассматривает ЗОЖ как «междисциплинарную категорию, охватывающих совокупность разумных способов жизнедеятельности человека, социальной группы, общества в целом, которая определяется общностью валеологических, акмеологических, профессиональных, семейно-брачных и других целевых жизненно важных установок человека».

Данное обстоятельство имеет существенное значение при проектировании систем физического воспитания различных возрастных категорий населения с учетом комплекса факторов ментальности и жизнедеятельности этих категорий. Особенно важны эти обстоятельства при выборе оптимальных средств физической культуры для женщин. Все это требует не стандартного подхода к выработке систем упражнений, учитывающих как биологические особенности женщин, так и социально-ролевые, эмоционально-волевые, целе-ценностные и другие факторы их бытия. Такая система занятий, по мнению Ю.А. Гагина (2000) для женщин, вероятно должна опираться на традиционные средства «женской» гимнастики (художественная гимнастика, ритмика, танцы и др.).

В последнее время очевиден рост интереса к разработке проблем связанных с жизнедеятельностью россиянок, создана прочная основа для изучения женщин как социально-демографической группы. Однако, по нашему мнению, не достаточно исследовано участие россиянок в физкультурно-оздоровительной деятельности. И не только как вида двигательной активности для улучшения состояния здоровья, формирования культуры тела и движений, но и как фактора раскрытия личностного потенциала женщин, становления их культуры в целом. Женщины признают воздействие физической культуры на все стороны жизнедеятельности, но и многого ждут от оздоровительных занятий. Чем же возможно оправдать ожидания россиянок в сфере физической культуры? Мы считаем, что следует опираться первостепенно на специфику женских ценностных ориентаций, которая в свою очередь, изменяется под влиянием общественных процессов с одной стороны, и внедрение таких видов двигательной активности, которые адекватны запросам современной женщины. По мнению Н.А. Анашкиной (1996), структура ценностей современной женщины представляет как целостность «клубка» разнородных позиций, тесно переплетающихся между собой и образующих нередко противоречивое единство. Большинство женщин, в достаточно категоричной форме выразили недовольство организацией издавна традиционных средств и форм занятий (38%). Многие не удовлетворены тем, как проводят занятия тренеры, инструкторы и преподаватели физического воспитания – 28,8% женщин. 11,9% женщин не удовлетворены медицинским контролем за занимающимися фитнесом. Таким образом, среди негативных факторов респондентами выделяется неудовлетворенность организацией занятий физической культурой. Что, на наш взгляд, является во многом следствием недостаточного качества подготовки специалистов по физической культуре, неспособности перестроить свою деятельность адекватно реальным интересам занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.

В результате углубленного анализа, обобщения имеющегося массива информации, с позиции знаний, практического опыта (более 30 лет) и научного обоснования авторской системы занятий под названием «Модерн гимнастика» (Г.М. Лаврухина, 2002), отметим, что нам удалось сконцентрировать именно те средства, которые приемлемы и адекватны сущности женского начала. Система востребована (существует более 20 лет) и подтверждена эффективность занятий по этой системе релевантность, т.е. смысловое соответствие запросам женщин. Система занятий для женщин «Модерн гимнастика» отражает не только современность, для которой характерны именно использование средств гимнастики, но и обеспечение разумной реализации потенциала женщин. К основным положениям, на которых акцентируется внимание в ходе занятий «Модерн», помимо общефизической направленности применяются средства для формирования культуры движения, таких как внешний вид и манера держаться. Аргументируя результатами опроса женщин, нами осуществлен подбор средств и методов, которые несут в себе эстетическую направленность. Выявлено у женщин значимым в высшей степени в категории «потребность» - стремление к красоте тела – 92,8% и желание быть здоровой - 90,7%. Однако, как это не странно, для женщин быть здоровой не является первостепенной задачей. Можно прокомментировать такой факт, как участие в опросе принимали женщины, возраст которых составил до 40 лет. Вместе с этим, особое внимание заслуживает высокая оценка женщин, в стремлении свободно двигаться (77,3%) и стремлении к красоте движений (75,3%). Повышение уровня физических качеств и двигательных способностей является стимулом для посещения занятий соответственно для 69,1% и 57,7% женщин. Необходимо отметить важность полученного результата, так как данная информация должна служить критерием при работе с женщинами.

По выбору средств и их комплексирования в занятиях «Модерн» мы, в первую очередь, опирались на гимнастические упражнения, которые наиболее соответствуют моторике женщин и благоприятно воздействуют на их состояние. Это, прежде всего целостные, динамичные и танцевальные упражнения. В выполнении целостных упражнений участвуют многие суставы и мышцы, в том числе и мелкие. Одни из них выполняют основные действия, другие – дополнительные. Специфически целостными упражнениями являются взмахи и волны, пружинистые движения, а также некоторые варианты упражнений на расслабление, в которых движение последовательно и слитно передается от одного сустава к другому – получается непрерывное движение, в котором участвует все тело.

Целостные, слитные, плавные и мягкие упражнения не только приятны женщинам, но и полезны. Научными исследованиями установлено, что такие движения вызывают меньшие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системе (учащение сердцебиения, повышение кровяного давления). При их выполнении даже у малотренированных женщин не возникает субъективного чувства тяжести, утомления (А.А. Головенкин, 1999; М.В. Девятова,1997). По той же причине динамические упражнения полезнее, чем статические напряжения. Статическая работа мышц, более нагрузочная, чем работа по их перемещению, так как мышцы при статическом напряжении не имеют периода отдыха (М.В. Девятова, 1997). В самих мышцах при длительном напряжении ухудшаются условия кровообращения. Поэтому в занятиях «Модерн гимнастики» преимущественно включаются движения динамического характера. На занятиях применяются перемещения по площадке ходьба, бег, танцевальные шаги, подскоки, прыжки и различные движения руками, ногами, туловищем. А также, и последовательным изменением степени напряжения мышц, амплитуды, скорости, направления и характера движений. Разные варианты упражнений на расслабление, махи, взмахи, так называемые отстающие движения с внутренним сопротивлением. Танцевальных характер всех упражнений «Модерн» вытекает из их целостности, динамичности и ритмичности. В занятиях включаются элементы и соединения движений из народных, бальных и современных танцев, выполняемых с музыкальным сопровождением. Все они способствуют воспитанию красоты и выразительности движений занимающихся женщин. Такие движения усиливают кровообращение в мышцах, «разогревая» их (М.В. Девятова, 1997). Кроме того, они повышают эффективность занятий благодаря подбору упражнений. Каждое следующее упражнение является как бы продолжением предыдущего. Чем сложнее движение, тем большее количество мышц принимает в нем участие. Овладение элементами народно-бытовых и современных танцев, как правило, несет в себе большой эмоциональный заряд. Следует отметить, что танцевальные композиции, насыщенные яркими эмоционально-образными движениями, способствуют отвлечению внимания от повседневных забот и создают условия для эмоциональной разрядки. Для достижения тренировочного эффекта оказывается целенаправленное воздействие на организм женщин, с помощью «интересных», полезных (для организма) упражнений, не требующих психологического «самоподстёгивания», а также простых для воспроизведения с показа тренера. К этому можно добавить современный взгляд с точки зрения психологии. Психическое состояние, возникающее у занимающихся в ответ на однообразную и бедную новыми впечатлениями деятельность, в современной психологии называется состоянием монотонии. В результате у женщин снижается интерес к занятиям, наблюдается усталость, ослабевает внимание, возникает нервозность. На этом фоне страдает качество тренировок, замедляется рост результатов, повышается отсев занимающихся. Выбранный нами подход, позволяет решать задачи не только общефизического развития, но и поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями длительное время. Подводя итог и учитывая факторы психологии женщин, необходимо разрабатывать «новые» упражнения, их разнообразные варианты и способы выполнения. А также, изменять их, в соответствии с требованиями современности, учитывая представление о красоте тела вообще и красоте женского тела в разные исторические эпохи. Кроме вышесказанного, стоит дополнить, что новизна в работе современного тренера, заключается: в творчестве, основанном на глубоких знаниях многообразия гимнастических средств; наличии двигательного запаса движений; владении методикой обучения; умении «обновить» упражнения, направленные на повышение уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности женщин.