

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

***" Развитие творческого потенциала спортсмена  
средствами музыкального искусства "***  
( спортивная акробатика и художественная гимнастика)

Рецензент:  
Новицкая Оксана Викторовна,  
старший преподаватель  
кафедры ТиМ гимнастики КГУФКСТ,  
кандидат педагогических наук

Краснодар, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

1. Ритмическая гимнастика - радость общения с музыкой и движениями.

2. История развития акробатики.

3. История развития художественной гимнастики.

4. Искусство хореографии.

5. Музыкальные композиции.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*«Есть в музыке бездумное начало,  
призыв к свободе, от земных оков.  
Она не зря лукаво обольщала  
Людей на протяжении веков»  
Евгений Винокуров*

Музыка – искусство, способное выражать философские размышления высказывания как бы от первого лица, передавать посредством мелодии и ритма личные переживания человека: любовь, радость, порыв, мечты, нежность героизм... рисовать картины природы, исторические события, национальные празднества. Мелодия – это «душа» музыки, ее проникновенная человечность. В музыкальных произведениях раскрывается внутренний мир человека. Музыкальные произведения разнообразны, их выразительные средства бесконечно богаты.

Музыка, а в ее основу заложен ритм, действительно, является одним из самых выразительных средств общения между людьми и их единения. Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно всем от мала до велика. С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Интерес к музыкотерапии врачей и психологов, которые на основе собственных опытов узнали терапевтическую ценность музыки, постоянно растет. Музыка наполняет нашу жизнь, поэтому в силу взаимовлияний явлений культурной жизни появились более высокие требования к музыке и в спорте. Спортсмены всем ходом своей жизни подготовлены к тому, чтобы воспринимать музыку осознанно.

Ритм – имеет немаловажное значение в жизни человека. Истоки ритма просматриваются в качестве объединяющего начала еще в первобытнообщинном строе. Барабанная дробь или удары там-тама оповещали соплеменников о том или ином событии в жизни племени. Под удары деревянных палочек или барабанный бой воины собирались на воинствующие танцы перед охотой и радостные танцы после успешной охоты, ритуальные танцы шамана и обрядовые свадебные танцы – все это послужило развитию homo sapiens – «человека разумного». Ритм

сопровождает человека всю жизнь – биение сердца, капли дождя, тиканье часов и, наконец, музыка.

В. М. Бехтерев считал, что с помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы человека, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения. Не только Бехтерев, но и другие ученые отмечали благотворное влияние музыки. Она лежит в основе ритмики, которая в современном мире является серьезной музыкально-педагогической дисциплиной. Основоположником ритмики, которая получила широкое признание в начале XX-го века, считается выдающийся швейцарский музыкант-педагог, композитор, пианист и дирижер, профессор Женевской консерватории Э.Ж. Далькроз. Назначение своей системы Далькроз сформировал так: «Цель ритмики – подвести ее последователей к тому, чтобы они могли сказать к концу своих занятий – не столько «Я знаю», сколько «Я ощущаю», и, прежде всего, создавать у них непреодолимые желания выразить себя, что можно делать после развития их эмоциональных способностей и их творческого воображения».

Воспринимая музыку, слушатели, прежде всего, чувствуют ее общий характер, улавливают ее настроение. Одни пьесы могут звучать весело, радостно, задорно, празднично, а другие – мягко, спокойно, нежно, плавно и задумчиво. Музыка сообщает движениям определенный характер, придает им соответствующую эмоциональную окраску. Изменения характера музыки, появления каких-то новых оттенков, интонации в том же характере непременно влечет за собой и изменения характера движений. Все это как бы определяется темпом, динамикой и метроритмом музыкальных произведений.

При слушании музыкального произведения очень быстро улавливается его темп. Он всегда обусловлен содержанием и характером музыки. Если резко изменить темп исполняемого произведения, музыка сразу же теряет свою характерность, искажается авторский замысел.

Одним из важных средств музыкальной выразительности является динамика, громкость звучания. Динамические оттенки, своеобразные для каждого музыкального произведения, усиливают выразительность музыки, ярче очерчивают музыкальные образы. Звучность может постепенно возрастать или ослабевать, доходя до полного затихания, может происходить контрастная смена динамики, возникать внезапные вспышки звучности, подчеркивающие отдельные места мелодии, – и все это нарушает равномерность течения музыкальной мысли, сообщает музыке движение.

Вслушиваясь в музыкальное произведение, мы ощущаем равномерную пульсацию, смену моментов напряжения и разрядки. Это напоминает жизненные процессы, протекающие в организме человека (дыхание, сердцебиение). Отмечаются равномерно повторяющиеся ударения, или акценты. Такт служит основной ячейкой музыкального метра – минимальный отрезок музыкального произведения, заключенный между двумя сильными долями. Это понятие имеет особое значение в ритмике, т.к. в наибольшей степени отражает специфику предмета и подчеркивает его отличие от хореографии, аэробики и других двигательных дисциплин. Его дидактические задания принципиально направлены на тренировку чувства метроритма. На уроках ритмики работа начинается с определения размеров музыкальных произведений. Вначале это простые размеры –  $2/4$  и  $3/4$ , имеющие только одну ударную, или сильную долю. Размер  $4/4$  сложный, он состоит как бы из соединения двух групп  $2/4$  (первая доля сильная, вторая – слабая, третья – относительно сильная, четвертая – слабая) и т.д.

Ритм в основе своей имеет моторную природу. Об этом с несомненностью говорят все наиболее фундаментальные экспериментально-психологические исследования, посвященные чувству ритма, даже и принадлежащие тем авторам, которые в своих теоретических высказываниях были прямыми противниками моторных теорий ритмического чувства. Например, Болтон так описывает результаты своих многочисленных экспериментов, посвященных как восприятию объективно дававшихся

ритмов, так и субъективному ритмизированию: «Большинство лиц чувствует, что непреодолимая сила побуждает их делать мышечные движения, аккомпанирующие ритмам. Если им удастся подавить эти движения в каком-нибудь одном мускуле, они появляются в другом месте». Это отбивание такта ногой, рукой, кивание головой или качание всем телом. Болтон пришел к выводу, что эти движения являются не просто результатом, а условием ритмического переживания.

Музыкально-ритмическое чувство должно, прежде всего, проявляться в том, что восприятие музыки совершенно непосредственно сопровождается теми или другими двигательными реакциями, более или менее точно передающими временной ход музыкального движения, или – говоря другими словами – что восприятие музыки имеет активный, слухо-моторный характер.

Рассмотрим некоторые задачи воспитания и обучения на занятиях ритмикой: учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и согласовывать движения с их характером, наиболее яркими средствами музыкальной выразительности, ритмично и выразительно двигаться, играть в музыкальные игры, водить хороводы, исполнять пляски на занятиях и во время другой деятельности; развивать чувство ритма: учить ребят ощущать в музыке ритмическую выразительность, передавая ее в движениях; развивать художественно-творческие способности, которые у детей проявляются в своеобразном индивидуальном выражении игрового образа: придумывании, комбинировании танцевальных движений, построений хороводов использовании этих знаний в самостоятельной деятельности.

Эти задачи решаются при выполнении основного программного требования – соответствия характера движений содержанию и развитию музыкального образа.

Художественный образ складывается из взаимодействия разнообразных музыкальных средств: выразительной мелодии, лада, гармонических сочетаний, фактуры сопровождения и т.д. Из этого комплекса

музыкальных средств важно отметить те, которые могут быть выражены в движении, в пении. Так, в пении основное – мелодия. Следовательно, в процессе обучения певческим навыкам больше всего тренируются мелодический слух, звуковысотные слуховые представления.

В музыкально-ритмическом движении ритм понимается в широком смысле слова. В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метроритмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретает навык восприятия, воспроизведения музыкально-ритмической основы произведения.

Объединяющим началом музыкально-двигательного комплекса на современном этапе является ритмика, впитывающая в себя все части работы и дающая многочисленные способы проработки всех отделов музыкально-двигательного воспитания. Музыка и ритмика находятся в самом тесном единении с законами ритма, вырабатывается музыкальный ритм. Движения регулируются ритмом, сливается деятельность слуховых, зрительных и моторных центров, развивается умение распоряжаться своими моторными силами под влиянием моторного раздражителя. Музыкально-ритмические движения являются большим организующим началом, физическим воспитанием, дают двигательные навыки, пригодные для оздоровления жизненного процесса. Само движение становится не только логически последовательным, но и сознательным, осмысленным, выразительным.

Ритмика исходит из законов движения человеческого тела в пространстве. Базируется она на законах музыкального ритма. Для достижения положительных результатов движение должно быть организовано, точно дозировано в распределении времени, пространства и силы. Таким организатором является музыкальный ритм. Различные музыкальные произведения вызывают у детей эмоциональные переживания,

рождают определенные настроения, под влиянием которых приобретают соответствующий характер. Например, торжественное звучание праздничного марша радует, бодрит. Это выражается в подтянутой осанке, точных подчеркнутых движениях рук и ног. Спокойный, плавный характер пляски, напротив, позволяет сделать осанку свободнее, движения неторопливыми, более мягкими, округлыми.

Связь между музыкой и движением не ограничивается только согласованностью их общего характера. Развитие музыкального образа, сопоставление контрастных и сходных музыкальных построений, ладовая окрашенность, особенности ритмического рисунка, динамических оттенков, темпа – все это может отражаться и в движении.

Художественный образ, развиваясь во времени, передается с помощью сочетания и чередования средств музыкальной выразительности. Движение также располагается во времени: изменяется его характер, направление, развертывается рисунок построения, чередуется индивидуальная и групповая его последовательность.

Принцип контрастности и повторности в музыке вызывает по аналогии контрастный характер его движения и его повторность. Несложные ритмы, акценты воспроизводятся хлопками, притопами, динамические, темповые обозначения – изменением напряженности, скорости, амплитуды и направления движений. Движение помогает полнее воспринимать музыкальное произведение, которое в свою очередь придает ему особую выразительность. В этом взаимодействии музыка занимает ведущее положение, движения же становятся своеобразным средством выражения художественных образов.

Главное – это искусство движения, которое даёт расширение педагогических возможностей, решения задач педагогики – воспитания, обучения и образования. Неважно, какое определение даётся этому направлению – ритмика, гимнастика. Необходимо, и это очень важно, понимать, что движение вторично, на первом плане – музыка. Ведь иногда



музыку рассматривают как сопровождение при занятиях хореографии, гимнастики, акробатики и т.д. Эта позиция неверна. Ведь даже при нетрадиционном лечении, как правило, звуки музыки начинают и сопровождают лечебные занятия (психотерапия, аутотренинг, рефлекторная терапия, лечения движениями рук и др.).

Надо учить ребёнка, и не только его (можно человека любого возраста), под музыку: ходить и бегать – медленно и быстро; постепенно ускоряя и замедляя движение; останавливаться по определенному знаку; изменять характер движения – сильно и слабо, отрывисто и плавно; приспособлять свое движение к общему и вместе с тем никому не мешать, выполнять движение в определенном пространстве, с определенной скоростью и силой. Все эти действия упражняют в сознательном умении координированной работы мышечного и нервного аппарата. Получается постоянное чередование основных волевых процессов – торможения и возбуждения, из которых складывается вся жизнь человека.

Музыкальный ритм, с его сменой скорости движения, остановками по сигналу и изменением силы движения, облегчает работу мышц, вносит большую долю эмоциональности, которая разнообразит и оживляет все задания на участие волевых центров, позволяя придавать большей части работы вид игры. Так как вся двигательная проработка исходит из законов музыкального ритма, то вся работа тесно увязывается с общим музыкальным воспитанием. Через движение воспринимают основы музыкальной грамоты и её формы. Движение облегчает усвоение музыкальных заданий, музыка регулирует движения и даёт человеку ясное представление о соотношениях времени, пространства и силы. Соединяется деятельность нервно – мышечного аппарата со слуховым и зрительным. Достигается развитие музыкальности, слуха, ритмичности, координации движений, овладение телом.

С развитием музыкальных и двигательных навыков появляется способность изобретать и комбинировать по своему усмотрению полученный материал. В музыкальной части работа с детьми начинается с очень простого

и короткого музыкального мотива, который легко воспринимается и запоминается. Здесь полезным музыкальным материалом может служить хорошо знакомая песня, её самый короткий отрезок. Песенный материал – хороший помощник в музыкальной части работы. С песни удобно начинать работу по структуре музыкальной фразы, здесь пригодна песня с повторяющейся ритмической темы.

В Древней Греции под музыку выполнялись различные гимнастические – пластические упражнения и лишь, достигнув должной подготовки, дети и подростки приступали к занятиям по геометрии и другим предметам. Музыка, поэзия и танец были не разными искусствами, а представляли собой единое целое.

Движение под музыку называли тоже музыкой, имея в виду искусство муз Эвртерпы и Терпсихоры. Их движения приобретали изящество, выразительность, лёгкость, грацию, огранку жестов, стилистику. И это являлось признаком развития мышления.

Сюжетно – образной драматизации, инсценировкам, музыкальным играм на уроках ритмики отводится определенное место, т.к. они создают широкую возможность для развития художественно – творческих способностей будущих педагогов и подготавливают их к успешной работе с детьми. Если с малышами необходимо показывать игры, то дети старшего возраста могут самостоятельно придумывать сюжеты на заданную тему. Творческий потенциал детей столь высок, что следует только направлять их фантазию, а также создавать благоприятную атмосферу на занятиях, помня о том, что лишь доброжелательное общение с детьми освобождает их от эмоциональной и физической скованности, зажатости. Самостоятельная творческая деятельность детей помогает им легче и быстрее войти в удивительный мир музыки и танца, способствует их всестороннему эстетическому развитию.

Известно, что дети с удовольствием перевоплощаются в сказочные или реальные персонажи, используя разнообразную мимику, характерные жесты,

действия, проявляя при этом фантазию, выдумку, инициативу. Сюжетно-образное движение связано с элементами подражательства, поэтому их часто называют имитационными. Это относится и к музыкальным играм, которые пользуются у детей большой любовью, вызывают веселое, бодрое настроение, ибо в них наряду с музыкально-двигательными заданиями присутствует элемент занимательности, а не редко и соревнование – кто скорее, кто лучше, кто более ловкий, смелый, находчивый, кто более четко выполнит то или иное задание и т.д. Дети «вживаются» в разнотипные образы, проявляя своеобразный артистизм, изображая повадки животных, птиц, явления природы, движение различного транспорта (автомобиля, поезда, парение самолёта и т.д.), подражая воинам, космонавтам, сказочным героям. В сюжетно-образных упражнениях и музыкальных играх сохраняется основной принцип ритмики: все движения должны быть органически связаны с музыкой, т.е. соответствовать её характеру и средствам музыкальной выразительности.

Необходимо учитывать четыре главных направления в занятиях по ритмике, без которых невозможно достичь «звучания» музыки в движениях:

1. Основное направление – совершенствование восприятия музыкального искусства через осознание его драматургии; воспитание у детей способности тонко чувствовать музыку, умения передавать в жестах, движениях стиль произведения определенной эпохи.

2. Формирование пространственных ориентировок, развитие пространственного мышления и воображения.

3. Совершенствование навыков основных движений (различные виды ходьбы, бега, подскоков, боковой галоп), выполняемых под музыку в разных музыкальных размерах – 2/4, 2/4, 4/4, 3/8.

4. Обучение элементам танца (народно-характерного, классического, современного, историко-бытового, бального); выполнение творческих заданий, используя знакомые танцевальные «па», точно подбирая пластику, жесты в соответствии с характером музыкального произведения.

Ритмикой дети могут заниматься с самого раннего возраста, поскольку испытывают постоянную потребность в движении. Именно через движение они эмоциональней и глубже воспринимают музыку. Занятия ритмикой доставляют детям радость, поднимают настроение, повышают жизненный тонус.

На уроках ритмики также определённое место занимает изучение танцевальных элементов и несложных танцев, которые могут быть использованы на занятиях с детьми. Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы способствуют гармоническому развитию личности. В изящных или задорных движениях танца каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер. Учащиеся, соприкасаясь с танцевальным искусством, постепенно приобщаются к миру прекрасного. Через танец у них развивается эмоциональная восприимчивость к музыке, совершенствуются музыкальные способности, прививается хороший эстетический вкус. Приобретая знания и навыки в области танца, ученики начинают понимать, что каждый танец имеет свое содержание, характер, образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, необходимо запомнить не только движение и их последовательность – это развивает внимание и память, но и мобилизовать воображение, наблюдательность, творческие возможности.

Систематические занятия танцами очень полезны для физического развития, улучшается осанка, устраняется ряд физических недостатков, укрепляются мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают выразительность движений. Обучение танцам расширяет кругозор. Ученики знакомятся с разными видами танцев, начинают различать их особенности.

Учащиеся, какого бы возраста они не были, должны всегда помнить, что ритмика – это умение слушать и «пропевать» музыку в движении.

Необходима установка на глубокое восприятие музыки, умение её пережить и прочувствовать, передавая свои ощущения в движении так, как если бы она (музыка) была создана самими учениками. Только при соблюдении этого условия музыка надолго, а часто на всю жизнь остается в эмоциональной памяти человека, оказывая влияние на его мироощущение и поведение.

При глубоком восприятии музыкального искусства через движение, а ритмика дает эту возможность, волшебный мир музыки полностью раскрывает свою высочайшую художественно-эстетическую ценность. Для уроков ритмики, пластики, аэробики и хореографии лучше всего использовать произведения русских классиков и западноевропейских композиторов XVII-XX в., а также танцы разных народов мира, пьесы в современных ритмах.

Известно, как велика сила эмоционального и нравственного воздействия музыки, как важно переживать ее в движении. Необходимо помнить, что именно в дружественном союзе музыки и танца зарождаются творческие способности. Программное содержание ритмики подводит учащихся к ощущению гармоничной слитности своих движений с музыкой, что способствует активному развитию творческого воображения. Именно благодаря тесной взаимосвязи слуховых ощущений с мышечными значительно ярче и эмоциональнее воспринимается музыка.

Невозможно переоценить значение занятий ритмикой для формирования культуры тела, красивой осанки, свободы и естественности движения. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придают движениям эмоциональную окраску, влияя на пластику и выразительность жестов. Музыкально-двигательные упражнения для рук, включающие повороты головы, потягивания шеи, дают возможность совершенствовать качества вокальных и хоровых навыков.

Музыкальные впечатления, полученные от движения под музыку на уроках ритмики (через подключение к музыкальной памяти - памяти мышечной), остаются на всю жизнь.

Необходимо способствовать становлению музыкально-эстетического сознания учащихся и научить их чувствовать, эстетически переживать музыку в движении; воспитывать музыкальный вкус; способствовать формированию музыкально-культурного кругозора личности. Он обязан совершенствовать художественно-творческие способности учеников, развивая пластику движений, их ритмичность, выразительность в тесной взаимосвязи с музыкой. Воспитывать и развивать художественно-творческие способности, инициативу, самостоятельность решений при составлении детьми танцевальных композиций, вариантов музыкальных игр и упражнений, инсценирование песен.

Большую роль уроки ритмики играют и в спорте, особенно в таких видах спорта как **спортивная (парно-групповая) акробатика** и художественная гимнастика.

Слово «акробат» произошло от греческого слова «ακροβατης» – поднимающийся вверх. В нашей стране слово «акробатика» обозначает выражение ловкости и виртуозности в выполнении сложных движений в необычных условиях. Акробатика как вид физических упражнений возникла в глубокой древности. Изображения акробатических упражнений на многих изделиях и памятниках старины свидетельствуют о том, что акробатика была известна в Древнем Египте за 2300 лет до н. э. В то время она входила в народные праздники и была популярна как у крестьян, горожан, так и у представителей высшей знати. До нас дошли изображения стоек на голове, переворотов назад, мостов, переворотов назад вдвоем и других акробатических элементов. Акробатические упражнения были известны и в Древней Греции. Об этом свидетельствуют раскопки, произведенные во второй половине XIX в. Замечательным документом является рельефная композиция на одной из стен Киосского дворца (1580-1400гг. до н.э.) с изображением акробатических упражнений на движущемся быке. В Древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты

– «циркуляторы». Это подтверждается изображениями на стенах зданий, обнаруженными при раскопках города Помпеи. На Руси акробатика развивалась самостоятельно. Она пользовалась большим успехом у широких масс населения и составляла обязательную часть увеселительных зрелищ народных гуляний. Одним из свидетельств традиций таких гуляний и их далекого прошлого является Лаврентьевская летопись (1068 г.), в которой указывается, что увеселения и народные гуляния привлекают «многое множество» людей, а церкви стоят пустыми. В связи с этим со скоморохами-организаторами увеселений и развлечений жестоко расправлялись. Древнерусские скоморохи были плясунами, фокусниками жонглерами и акробатам.

От столетия к столетию площадные зрелища становились все более и более популярными. Внимание к подобным зрелищам заставляло исполнителей думать о совершенствовании выступлений. В первой половине XVII в. В России уже были мастера-акробаты различных специальностей, которые обучали своему искусству других. Дальнейшее развитие акробатики неразрывно связано с цирковым искусством.

С появлением в Европе стационарных столичных цирков акробатические упражнения становятся неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений (конец XVIII в.). Таким образом, наметились две линии в развитии акробатики: профессионально-цирковая и спортивно-любительская.

Второе направление в развитии акробатики – спортивное – связано с включением акробатических элементов в гимнастику и возникновением кружков любителей акробатики (особенно в России). В 1901г. в Петербурге состоялось первое выступление русских акробатов-любителей. В дальнейшем такие выступления включались в большинство крупных спортивных вечеров.

С 1925 г. акробатические упражнения начинают использоваться в уроках гимнастики. Несколько позже они становятся неотъемлемой частью

физкультурных парадов, включаются в школьные программы.

Широкое увлечение молодежи акробатикой привело к организации в 1938 г. при Всесоюзном комитете по делам физической культуры и спорта всесоюзной секции акробатики. Эта секция разработала первую в мире классификационную программу и правила соревнований по акробатике. В дальнейшем в программу выступлений акробатов включаются спортивно-музыкальные композиции. Как и каждый вид спорта, акробатика непрерывно развивается. Растет массовость занимающихся ею, увеличивается трудность упражнений, повышается спортивное мастерство акробатов. Немаловажную роль в развитии этого красивейшего вида спорта играет музыка. Сочетание сложнейших физических упражнений с элементами танца и музыкой дает возможность спортивной акробатике быть одним из самых зрелищных видов спорта.

**Художественная гимнастика** как вид спорта для женщин формировалась в течение многих лет. Значительный вклад в научное обоснование физического воспитания девушек внес французский физиолог и педагог Жорж Демени. Он доказал целесообразность применения динамических упражнений на растягивание и расслабление мышц, танцевальных шагов, упражнений с предметами (булавами, палками, венками и др.) способствующих приобретению гибкости, ловкости, хорошей осанки, умению двигаться плавно и грациозно.

Большая заслуга в разработке теории выразительного двигательного навыка принадлежит другому французскому педагогу – Франсуа Дельсарту. Изучая драматическое искусство, он пришел к выводу, что каждое переживание человека сопровождается определенными движениями тела, а следовательно, путем воспроизведения движений можно создать у зрителя впечатление переживаний. Созданная Дельсартом «Грамматика художественного жеста» стала применяться в физическом воспитании, особенно при подготовке массовых гимнастических выступлений, исполняемых с музыкальным сопровождением. Идеи и принципы,



разработанные Дельсартом, нашли свое воплощение в искусстве знаменитой танцовщицы Айседоры Дункан. Ее танцы, импровизации, построенные на движении свободной пластики, во многом напоминают современную художественную гимнастику.

Системы Ж. Демени, Ф. Дельсарта, Ж. Далькроза, А. Дункан и их продолжателей оказали значительное влияние на возникновение и развитие ритмопластических школ «женской гимнастики» в дореволюционной России.

В 1923г. по распоряжению наркома просвещения А.В. Луначарского была создана «Студия пластического движения», руководимая З. Д. Вербовой. Программа обучения в студии включала ритмическую гимнастику и сольфеджио, по Ж. Далькрозу, пластику, гимнастику, акробатику, элементы хореографии, композиции вольных упражнений, анатомию, биомеханику, политграмоту.

В 1945г. Всесоюзным комитетом по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР, проводилась конференция, которая приняла решение о развитии гимнастики для женщин со спортивной направленностью, получившей название «художественная гимнастика». 22 октября 1946г. был опубликован приказ Всесоюзного комитета «О развитии художественной гимнастики для женщин», который явился официальным признанием нового вида спорта.

Эти виды спорта неразрывно связаны с музыкой, т.к. все упражнения, которые выполняют спортсмены, сопровождаются музыкой. И вот здесь, как нигде, необходимо умение слышать и чувствовать музыку, передать ее настроение; владеть пластикой движений и выразительностью жестов. На всех соревнованиях по спортивной акробатике и художественной гимнастике судьи ставят оценки не только за акробатические и гимнастические элементы, но и, отдельно, выставляются оценки за «артистизм» – умение двигаться под музыку, передать ее характер, выражать свои чувства и эмоции, связанные с конкретным музыкальным произведением. Чтобы всего этого добиться, необходима кропотливая работа тренера, хореографа и

концертмейстера.

На каждой тренировке отводится время для занятий ритмической гимнастикой, особенно с малышами. На этих занятиях младшие дети учатся: ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко – умеренно – тихо, громче – тише), регистрами (высокий – средний – низкий); отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения; слышать и передавать в движении ярко выраженные акценты; самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки; ходить и бегать ритмично (ходить спокойным, бодрым шагом и с высоким подъемом ног); легко, свободно выполнять прямой галоп; развивать навыки пружинящего движения; передавать хлопками простой ритмический рисунок; повторять прыжки на двух ногах с продвижением вперед; самостоятельно строить круг, ходить по кругу, взявшись за руки; сужать и расширять круг; соблюдать расстояние между парами (тройками), двигаясь по кругу; добиваться непринужденных, плавных движений рук; закреплять умение чувствовать в музыке переход от умеренного к быстрому или медленному темпу; свободно ориентироваться в пространстве и т.д.

Дети постарше уже начинают выступать на соревнованиях по III-II-I юношеским разрядам. Упражнения выполняются обязательно с музыкальным сопровождением. Юные спортсмены, выполняя элементарные акробатические и гимнастические упражнения, показывают свое умение двигаться под музыку.

Для музыкального сопровождения в упражнениях младших разрядов берется простая, знакомая музыка – 2/4 или 3/4. Очень хорошо, когда звучит музыка из детских мультфильмов, дети выполняют упражнение более эмоционально, свободно, они стараются через движения, мимику, жесты передать характер своих любимых героев.

Ритмическая гимнастика для детей должна носить игровой характер. Замечательно сказал Ж. Далькроз по поводу проведения занятий с детьми:

«Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости. Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели».

Еще в античном мире танцы, физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости. Но пройдут еще столетия, прежде чем люди вновь обратятся к физической культуре. С развитием цивилизации, научно-технического прогресса, с угрозой человечеству гиподинамии на рубеже XIX-XX веков формируются и становятся популярными различные гимнастические системы.

Вспомним еще раз Франсуа Дельсарта, который пытался установить определенную взаимосвязь между эмоциональными переживаниями человека и его жестами, мимикой. Работы Дельсарта и его последователей легли в основу теории выразительного движения и оказали влияние на развитие балета, пантомимы, послужив фундаментом для создания одного из направлений в гимнастике – ритмопластического. Франсуа Дельсарт, французский певец и актер, в течение многих лет занимался исследованием законов выразительного жеста.

Проблема выразительности движения в то время интересовала многих художников, философов, ученых. Ф. Дельсарт в течение сорока лет проводил наблюдения над проявлениями в жестах чувств любви, гнева, печали, радости у своих современников, руководствуясь наследием греческого искусства. Содержание движений ставилось Дельсартом в зависимость от проявления определенного начала в человеке, умственного, физического или нравственного. Дельсарт классифицировал все части тела человека, свел их в таблицы, где место каждого движения обосновывалось чуть ли не с математической точностью. Так, только для рук им дано 243 разновидности движений, определенное значение придано каждому пальцу. Для движения головы оговорены даже такие тонкости, как положение глазного яблока, век,

бровей... Систематического изложения своих взглядов Дельсарт не оставил, но его попытка установить структуру некоторых движений заслуживает внимание. Так, в его записках отмечается: «Динамическое богатство (движений) является последствием числа суставов, приводимых в действие: чем меньше суставов в действии, тем ближе человек приближается к кукле». Большое внимание Дельсарт уделял выразительности движений женщин, отыскивая логическую связь между содержанием музыки и эмоционально-двигательным переживанием человека. Взгляды Дельсарта и его последователей легли в основу теории выразительного движения, оказали заметное влияние на развитие балета и пантомимы в театре. Именно этому человеку принадлежит первенство в основании нового направления в гимнастике, названного впоследствии ритмопластикой. Под влиянием идей Ф. Дельсарта, его теории выразительного движения в России стали создаваться студии и классы пластики, в недрах которых рождалась новая более совершенная система «гармонической гимнастики».

В частности, теория выразительного двигательного навыка легла в основу гимнастики Л.Н. Алексеевой. Она окончила одну из студий, в большом количестве возникших в России в начале века, а именно: Московские классы пластики. В ее системе «гармонической пластики» уделялось большое внимание этюдной работе, импровизации, спортивно-танцевальным постановкам под классическую музыку, пантомиму и танцу.

Среди явлений вызвавших повышенный интерес не только к балету, пантомиме, но и к гимнастике, культуре движений, выразительной пластике, нельзя еще раз не упомянуть искусство Айседоры Дункан. Образцом своей творческой деятельности, а Дункан считала основательно изученное и любимое ею искусство древних греков. При этом она утверждала, что ее танец – это не танец прошлого, это танец будущего. И она оказалась права. Особенность искусства этой знаменитой танцовщицы заключалось в возрождении классического античного танца, построенного по законам свободной пластики, введении пантомимического элемента в танец,

движений и принципов джазового танца, который вместе с джазовой музыкой завоевал весь мир. Ее совершенно новые для этого времени принципы пластической выразительности были сенсацией в Европе. Среди поклонников ее искусства были зрители всех континентов. В 1908 году К.С. Станиславский в своем письме Дункан писал: «Вы потрясли мои принципы. После Вашего отъезда я ищу в своем искусстве то, что Вы сделали в Вашем. Это красота, простая как природа». Айседора Дункан оказала значительное влияние на формирование ритмопластического направления, из которого затем и оформились современная художественная гимнастика со спортивной направленностью и ритмическая гимнастика как массовые формы физической культуры. Для своих танцев Дункан использовала высокохудожественную музыку, такую как: «Шестая симфония», «Славянский марш» и «Осенняя песнь» П. И. Чайковского, произведения Бетховена, Шуберта, Вагнера, Берлиоза, Дебюсси и других композиторов.

Дункан основала школы танца в Америке, Германии, Франции. Основной направленностью их работы было гармоническое воспитание учеников. Как и Далькроз средствами ритмической гимнастики, она танцами стремилась одновременно развивать физически, интеллектуально, нравственно и эстетически. Мечтая о школе в России с тысячей учащимися, Айседора Дункан однажды заметила: «Я хочу учить ваших детей и создавать прекрасные тела с гармонически развитыми душами, которые сумеют проявить себя во всем том, что они будут делать. Всех детей хочу я учить, но не для того, чтобы сделать из них танцовщиц. Мои ученики будут обучать других детей, а те, в свою очередь, новых. Пока дети всего мира не станут жизнерадостной, прекрасной и гармонично танцующей массой». Эти слова очень точно отражают настоятельную необходимость и логическую направленность физкультурного образования всего населения нашей страны.

В основе метода А. Дункан было воспитание эмоциональной восприимчивости к музыке и полная непосредственность воплощения ее в движении. Она придавала большое значение технике движений и много над

нею работала. По этому поводу Дункан говорила, что не надо думать «будто достаточно как-нибудь двигать ногами и руками и отдаваться только импульсам, бестолковому лепетанию мускулов».

Все выше сказанное непосредственно относится и к спортивной акробатике, и к художественной гимнастике. Именно в этих видах спорта дети развиваются физически, интеллектуально, эстетически, именно в этих видах спорта раскрываются творческие способности, воспитывается музыкальный вкус, развивается пластичность, выразительность, эмоциональность спортсменов. Потому что в парно-групповой акробатике и художественной гимнастике дети постоянно общаются с музыкой.

Танцевальное искусство зародилось в глубокой древности. Оно возникло уже в первобытную эпоху как выражение радости людей по поводу успешного завершения их трудовой или военной деятельности. Нередко танец был основан на воспроизведении движений соответствующих родов деятельности. Он имел первоначально религиозно-магическое значение, был неотделим от обрядов

В классовом обществе произошло разделение танца на народный и профессиональный. Народный танец долгое время сохранял связь с трудовыми процессами, культовыми и бытовыми обрядами. Таковы, например, танцевальные пантомимы в древнем Китае и Индии, древнегреческие дионисийские игры, русские масленичные игры и т.п. В танцах находили выражение чувства народа, особенности его национального характера, отражались различные стороны его жизни. Постепенно утрачивая прямую связь с трудом и обрядом, танец приобрел значение искусства, воплощающего красоту человека, многообразные состояния его духа. Уже в античности существовал профессиональный танец в качестве зрелища, аналогичного театральному. С конца XVI века начал формироваться багет, сначала использовавшийся в виде интермедий в оперных и драматических представлениях мифологического характера, а в XVIII веке выделившийся в самостоятельное искусство. Но и после этого, на протяжении всей своей

истории профессиональное искусство хореографии во многом опираюсь на народный танец, заимствовало из него некоторые свои элементы.

Балет принято определять как вид музыкально-театрального искусства, содержание которого выражается в хореографических образах. Уже из этого определения явствует, что балет – искусство синтетическое, объединяющее в себе несколько видов художественного творчества: хореографию, музыку, драматургию, изобразительное искусство. Центром этого объединения является хореография. Балет не механический конгломерат разных видов искусства, а их синтез, подчиненный хореографическому образу. Различные искусства существуют в балете не сами по себе, а в претворенном виде, в соподчинении и взаимодействии с хореографией. Хореографический образ – это танцевально-пластическое воплощение жизненного содержания: настроения, чувства, состояния, действия, проникнутые мыслью и находящие свое проявление в особой системе выразительных движений человека. Через воплощение в танце мыслей и чувств балет идет к характерам и поступкам людей, к отображению их взаимоотношений и жизни в целом.

Уже в жизненной реальности человеческой пластике свойственны зачатки образной выразительности. В том, как человек движется, жестикулирует, действует и пластически реагирует на действия других людей, выражаются особенности его характера, строй чувств, своеобразие его личности. Такие «говорящие» характерно-выразительные элементы, рожденные в реальной жизни, принято называть пластическими мотивами, или пластическими интонациями. В них коренятся истоки образной природы танцевального искусства. В нем характерно-выразительные пластические мотивы, во-первых, отбираются из множества реальных жизненных движений, во-вторых, обобщаются и заостряются, в-третьих, организуются по законам ритма и симметрии, орнаментального узора, декоративного целого.

Возникновение танца было бы невозможно, если бы на помощь пластике не приходила музыка. Она усиливает выразительность

танцевальной пластики и дает ей эмоциональную и ритмическую основу. Танцевальное искусство изначально синтетично, ибо вне музыки оно не существует. У некоторых восточных и африканских народов есть танцы, идущие только под ритм ударных инструментов. Но ритм ударных инструментов – это тоже музыка, по крайней мере, существеннейшая сторона ее, и ударные инструменты – это музыкальные инструменты. Танцев же без всякого звуко-ритмического сопровождения, по сути дела, не бывает.

Это правило подтверждается и тем исключением, которое мы встречаем в современных формалистических течениях искусства Запада. Там пробовали практиковать танцы без музыки, основанные на противоестественных, уродливых, конвульсивных движениях. Подобные «танцы» не только производят странное впечатление, но и являются симптомом растерянности, утраты жизненных ориентаций и перспектив, обезчеловечивания художественного творчества.

Будучи неотделим от музыки, танец, вместе с тем, всегда представляет собою зрелище, и это тоже составляет существенный момент его характеристики. Отсюда рождается необходимость его изобразительного оформления. Образ танца дополняется характером костюмов, которые могут быть однородными или состоят из разнообразных групп. Временные ритмы танца переходят в его пространственную композицию. Рисунок танца, тем самым, соотнобразуется не только с музыкой, но и с закономерностями зримого орнаментального узора. Все это составляет зрелищную сторону танца.

В современной хореографии различается танец бытовой (народный и бальный), а также сценический (эстрадный и в балете). Балет – высшая форма хореографического искусства. Он возникает там, где на основе танца строится спектакль, хореография становится явлением театра. Танец – искусство, развивающееся во времени, способное выражать, не только состояния, но и поступки, действия. Танец, несущий действенное содержание, тем самым приобретает драматургическое значение. Танцевальная драматургия образует действенный стержень балета. Под



драматургией мы подразумеваем сюжетный и смысловой конфликт, заложенный в определенной жизненной ситуации, развивающийся и разрешающийся на протяжении музыкально-хореографического действия. Балетная драматургия определяется сценарием и музыкой в их единстве. Она содержит в себе черты, близкие как драматическому театру, так и музыкальной драматургии.

**Хореография в спорте** – один из современных методов подготовки спортсменов международного класса на основе школы классического танца.

Под влиянием занятий хореографией повышается культура движений спортсменов, они овладевают правильной постановкой тела, приобретают так называемое чувство позы. У спортсменов развивается устойчивость, координация движений, а также гибкость, сила ног и умение выполнять движения предельно четко. Хореографические упражнения выполняются с музыкальным сопровождением. Благодаря этому у занимающихся воспитывается музыкальность и ритмичность – качества, без которых невозможно выполнение упражнений высокой трудности.

Урок классического танца начинается с выполнения упражнений у станка (опора облегчающая выполнение упражнений), а затем продолжается на середине зала. Цель упражнений у станка состоит в развитии и совершенствовании согласованных и изолированных движений, обучении техники и приемам классического танца, воспитании культуры движения, подготовке организма к предстоящей нагрузке.

При выполнении упражнений на середине зала (лицом к зеркалу) занимающиеся не только осваивают танцевальную технику, но и приобретают умение придавать позам правильное положение по отношению к основному направлению, а также овладевают выразительностью движений, артистичностью, т.е. элементами сценического танца.

Как и у любого вида спорта, у художественной гимнастики и спортивной акробатики есть своя специфика. Наряду с задачами общего физического развития, оздоровления в процессе занятий художественной

гимнастикой и спортивной акробатикой решается задача эстетического воспитания спортсменов. Начинается оно с самых ранних этапов работы, с наиболее элементарных форм. Связь движения и музыки устанавливается с первых же занятий. Весь вопрос заключается в простоте или сложности поставленной перед учащимся задачи. Элементарная азбука движений в процессе изучения подкрепляется музыкой, сливается с ней. Движения выполняются в различном темпе, и тут же возникают темповые взаимоотношения с музыкой. Спортсмены учатся переходить от темпа к темпу, и эти же переходы они улавливают в музыке.

Ребята слушают короткую музыкальную фразу или небольшую часть произведения, в которой изложена законченная музыкальная мысль, а затем выполняют движения, представленные в виде небольших связок, фрагментов, пока еще элементарных по композиции.

Мышечное напряжение изменяется, нарастает или убывает, амплитуда расширяется или уменьшается, и спортсмен должен слышать в музыке усиление динамики звуков или их затухание.

Изменяется длительность того или иного принятого положения тела – и сопровождающие движения звуки меняют свою длительность. В музыке резко акцентируемый характер – и в движениях возникает акцент. Движения приобретают слитный, плавный характер – музыка звучит плавно, легировано, мелодично и т.д.

Все эти задачи не выделены в отдельный раздел. Музыкальные задания, связь движений и музыки осуществляются в каждом уроке. Музыка воздействует на эмоциональное состояние человека, на его психику. И эту ее могучую силу следует использовать, решая, казалось бы, самые будничные задачи в уроке.

Детей учат правильно ходить и постепенно ускорять свой шаг, переходя в бег. В музыке дети слышат это ускорение. Мало того, в ней обязательно должно быть нечто такое, что разбудит радость в бегущих, а затем даст им возможность ощутить приятный покой при замедлении темпа.

Уже с самого начала занятий надо подбирать музыкальное сопровождение, учитывая не только структуру, но и эмоциональную силу воздействия музыки на занимающихся. Концертмейстер, также как и тренер, должен знать назначение упражнений, хотя бы их характер и эмоциональное звучание, ему следует отобрать среди музыкальных произведений небольшие отрывки, которые по характеру звучания подходят для решения двигательных задач. Эти музыкальные произведения должны быть доступны и понятны занимающимся. Функции концертмейстера очень многогранны. Посредством музыкального сопровождения он не только помогает тренеру организовать внимание занимающихся, но и воспитывает у них слух и музыкальный вкус. От концертмейстера в значительной мере зависит и отношение спортсмена к выполняемому упражнению. Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида упражнения, отличаться ясным построением музыкальной фразы, укладывающейся в количество тактов, соответствующее продолжительности упражнения.

Такая подготовка к уроку облегчает усвоение упражнений. Дети приучаются слушать отрывки классической и современной музыки. Музыкальные произведения следует менять. Некоторые музыкальные отрывки можно повторять и для других упражнений или связок, если они подходят по характеру. Постепенно у концертмейстера накапливается репертуар.

Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает спортсменам закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, любовь к музыке, закрепляет привычку двигаться ритмично. Чем дальше идет обучение и технический рост спортсмена, тем шире раскрываются для него двери в мир музыки, в мир прекрасного.

Ясно, что при углублении и усложнении взаимосвязей движений и

музыки не только достигается виртуозность техники, но одновременно воспитываются чувства, расширяется эмоциональная сфера, развивается фантазия, мир художественных образов, возникающих у каждого спортсмена индивидуально.

Из большой массы спортсменов лишь немногие станут мастерами, но каждый занимающийся получит многое для своего эстетического развития. Использование музыки уже с первых шагов дает возможность быстро выявить наиболее одаренных и музыкально восприимчивых. Работать над техникой и телесной выразительностью в связи со средствами выразительности музыкального языка надо сознательно.

Если есть возможность, полезно на занятиях прослушивать различные музыкальные произведения, разбирать их, обмениваться впечатлениями. Для этого можно использовать магнитофонные и дисковые записи. При такой работе у спортсменов расширяются познания в области музыки, развивается художественный вкус, они приучаются самостоятельно оценивать музыкальные произведения. В дальнейшем легче будет подобрать музыкальное сопровождение для композиций. Музыкальные произведения разнообразны, их выразительные средства бесконечно богаты.

В художественной гимнастике и спортивной акробатике может быть использована самая разнообразная музыка: джазовая, свит-музыка (развлекательная и танцевальная музыка sentimentalного, напевно-лирического характера), классическая, классическая в современной обработке, народная, бытовая. Выбор тех или иных музыкальных произведений зависит в первую очередь от того, кому она предназначена. При подборе музыкальных произведений необходимо учитывать характер самих спортсменов, их интересы, музыкальную эрудицию, необходимо следить за модой в современной музыке, идти в ногу со временем. При составлении композиций следует учитывать не только музыкальный ритм, но и характер музыки, динамические оттенки. Отражая эти особенности музыкального ритма, движения получают внутреннюю эмоциональную

окраску, приобретут содержательность.

В спортивной акробатике композиция длится не более 2,30 минут. За этот небольшой период времени спортсмены должны выполнить массу сложных акробатических элементов и при этом успеть эмоционально и выразительно передать характер музыкального сопровождения. Сейчас все композиции выполняются под фонограммы. Задача концертмейстера, а именно он этим занимается, подобрать музыкальный материал и скомпоновать его так, чтобы музыкальное произведение не потеряло своей целостности, выразительности, сюжетной линии, красоты, эмоциональности. Иногда берутся два-три произведения и komponуются в одно. Обычно берется музыка похожая по своему ритмическому рисунку, стилю, характеру, здесь задача еще более сложная, т.к. музыка должна звучать не отдельными кусками, а как цельное произведение. Качество записи должно быть высоким, поэтому (благодаря техническому прогрессу) компоновка музыкального произведения делается на компьютере и записывается на диск.

При подборе музыкального произведения в спортивной акробатике очень важен и состав спортсменов, а мы говорим о парно-групповом виде спортивной акробатики, где спортсмены выступают в группах: мужские четверки, мужские пары, смешанные пары, женские тройки и женские пары. Когда слушаешь и подбираешь музыку, то мысленно уже представляешь, какой группе акробатов она больше подходит. Например, мощная, тяжелая, четкая, героическая музыка больше подходит мужским группам; мелодичная, плавная, ритмичная музыка – женским группам; лирическая, игривая, страстная – смешанным парам, в парно-групповой акробатике спортсмены на соревнованиях выполняют обязательно три упражнения: 1. Балансовое (силовое). 2. Темповое (прыжковое). 3. Комбинированное (силовые и прыжковые элементы). При подборе музыкального произведения, необходимо иметь в виду и эту особенность. В балансовом упражнении желательно чтобы музыка звучала в спокойном, среднем темпе, т.к. акробаты выполняют сложные силовые, «статические» элементы, например,

пирамиды. Музыка должна помочь спортсменам сосредоточиться, не спешить, т.к. любое неосторожное движение может привести к срыву элемента. В темповом упражнении выполняются разные прыжковые элементы и достаточно быстро, музыка, естественно, подбирается в более быстром темпе, четкая, ритмичная. В комбинированном упражнении спортсмены выполняют работу как балансовую, так и темповую, поэтому, желательно чтобы музыка состояла из спокойной и быстрой части. В композициях музыка, танцевальные движения и акробатические элементы должны соответствовать друг другу по темпу и ритму. Все должно быть гармонично взаимосвязано.

В художественной гимнастике композиция длится еще меньше – 1,5 минуты. За это время гимнастка выполняет огромное количество гимнастических элементов, связок, танцевальных движений. Она должна эмоционально передать своей пластикой, грациозностью, выразительностью характер и красоту музыкального произведения. Достаточно сложно подбирать музыкальные произведения для упражнений с предметами (мяч, лента, обруч, скакалка и булавы). Очень много зависит от самой гимнастки, ее характера, темперамента.

Все композиции выполняются в красивейших костюмах, причем к каждой композиции подбирается отдельный костюм, который, обязательно, должен гармонично сочетаться с музыкальным сопровождением, подчеркивая его характер и помогая раскрывать содержание музыкального произведения.

Музыка играет огромную роль в композиции, чем больше спортсмену нравится музыкальное произведение, он его “слышит” чувствует, тем более выразительны и эмоциональны будут его движения, тем более четко и осмысленно будут выполнены акробатические и гимнастические элементы, тем, естественно, выше будут оценки судей.

Спортивная акробатика и художественная гимнастика являются очень зрелищными видами спорта. Ни один праздник не проходит без выступлений

спортсменов. Очень часто спортсмены выступают все вместе под одну музыку, т.е. акробаты всех видов парно-групповой работы и гимнастики с разными предметами (обруч, мяч, лента, булавы). Очень красивое и захватывающее зрелище. Для показательных выступлений отдельно составляются композиции, и подбирается музыкальный материал.

Одна из особенностей искусства, одна из закономерностей эстетики – это способность заражать зрителя или слушателя чувствами и мыслями, заложенными в произведении искусства. Эта сила воздействия и убеждения – одна из особенностей, относящихся к категориям прекрасного в жизни людей. В спортивном выступлении по художественной гимнастике и спортивной акробатике необходима та же сила убеждения. Выступающие спортсмены должны произвести на зрителей и судей хорошее впечатление, более того, они должны пленить судей и зрителей своим мастерством и искусством.

Музыка является сильным средством эстетического воспитания, кроме того, обладая огромной силой непосредственного эмоционального воздействия, она способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека. Ярким примером этого является спорт, именно в таких видах спорта, как спортивная акробатика и художественная гимнастика, могучая сила музыки помогает спортсмену показать свою способность эстетически переживать музыку в движении и полностью эмоционально раскрыться.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бекина С И., Ломова Т.П., Соковникова Е. Н. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983.
2. Ванслов В.В. Статьи о балете. – Л.: Музыка, 1980.
3. Васина-Гроссман В.А. Первая книжка о музыке. – М.: Музыка, 1976.
4. Вербова З. Д. Искусство произвольных упражнений. – М.:

Физкультура и спорт, 1967.

5. Курьсь В.Н., Грудницкая Н.Н. Ритмическая гимнастика в школе. – Ставрополь, 1998.

6. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

8. Лисицкая Т. С. Ритм и Пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

9. Мавромати Д. П. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

10. Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971.

11. Соколов Е.Г. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

12. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.