

*Плеханова Д.А.,
Студентка бакалавриата
2 курс, исторический факультет
Стерлитамакский филиал «Башкирского
государственного университета»
Россия, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак
Научный руководитель: к.пед.н., доцент Крылов В.М.
Стерлитамакский филиал «Башкирского государственного
университета»*

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

***Аннотация:** Среди наук о спорте эстетика спорта занимает важное место. Это объясняется тем, что спорт является одним из эффективных средств и условий эстетического воспитания, формирования эстетических чувств, вкусов и потребностей населения. В данной статье рассматривается эстетический компонент в спортивной гимнастике.*

***Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, эстетика спорта, спорт, вид спорта.*

***Annotation:** Among the sports sciences, the aesthetics of sports occupies an important place. This is explained by the fact that sport is one of the effective means and conditions for aesthetic education, the formation of aesthetic feelings, tastes and needs of the population. This article discusses the features and trends in the development of aesthetic gymnastics as a sport.*

***Key words:** aesthetic gymnastics, aesthetics of sport, sport, kind of sport.*

Эстетика спорта возникла и развивается, с одной стороны, как определенная эстетическая дисциплина, а с другой стороны, как одна из наук о спорте. Известно, что в течение многих столетий эстетика ограничивала себя сферой искусства.

Но в действительности мир эстетических явлений, и в частности формы эстетической деятельности, значительно шире и разнообразнее.

Эстетика спорта - это наука, предметом изучения которой является эстетическое содержание и эстетические ценности спорта; законы сознания, отражающие спорт с эстетической точки зрения; формы эстетической деятельности человека в области спорта. Эстетика спорта затрагивает и некоторые вопросы эстетического воспитания физкультурников и спортсменов, учитывая, что данный процесс является предметом изучения ряда других наук, например теории физического воспитания, педагогики и др.

В процессе эстетической деятельности люди, руководствуясь своими вкусами, взглядами, представлениями, идеалами, создают эстетические ценности, удовлетворяют их эстетические потребности¹.

Эстетическая гимнастика - очень зрелищный вид гимнастики, имеющий целью укрепление здоровья и физического развития различных возрастных категорий женского населения. Является синтетическим видом спорта (художественная гимнастика, акробатика, танец), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта, который завоевывает свои позиции и в мире.

Современный этап развития эстетической гимнастики в России начался в конце 90-х годов. Первоначально это были отдельные группы по интересам, которые пропагандировали здоровый образ жизни средствами эстетической

¹ Винер И.А. Взаимосвязь эстетических ценностей и зрительских впечатлений при исполнении соревновательных упражнений в гимнастических видах спорта. СПб., 2009. С.102-105

гимнастики. Затем с 2001 г. в России официально создаются первые клубы. Одним из популярных становится клуб «Возрождение»².

Эстетическая гимнастика - это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные групповые упражнения, в которые входят равновесия и повороты, прыжки и скачки, различные движения тела (взмахи, изгибы, наклоны и т.д.), движения рук: волны, отталкивания, вращения; движение ног: махи, приседания, вытягивания; шаги, подпрыгивания и перескоки: ходьба, бег, ритмические шаги, танцевальные шаги, вращения.

Характерными двигательными действиями в эстетической гимнастике являются выразительные движения телом.

Благодаря соответствию движений с характером музыкального сопровождения достигается создание образа соревновательной программы. Эта связь осуществляется не только в согласовании движения с размерами и темпом музыкального сопровождения, но и в воспитании у спортсменок умения правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее содержанием и формой. Музыка создает более яркое представление о характере движения.

Особенность музыкального сопровождения заключается в необходимости создания эмоционально-двигательного образа в процессе исполнения соревновательного упражнения и возможности научиться производить эмоциональное впечатление.

Во время выступления команды гимнасток должна преобладать согласованность, синхронность выполнения упражнений³. В выступление гимнасток допускается включение различных вариантов солирования или

² Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: учебное пособие. М.: Прометей, 2013. С. 9.

³ Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учеб.-методич. Пособие. М., 2006. С. 47.

исполнения по группам, которые, несомненно, придают особый нюанс и зрелищность всей композиции.

Еще одна особенность эстетической гимнастики, как вида спорта, связана с двигательной памятью и вниманием. Для выполнения сложных комбинаций достаточно длительных по времени, гимнасткам необходимо иметь хорошую память и внимание. Сложность структур двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминания большого объема движений. Восприятие основывается, прежде всего, на зрительных ощущениях: глаза оценивают не только партнеров по команде, но и прослеживают детали изучаемых и совершенствуемых движений, действий, что позволяет получить информацию о них. Внимание гимнасток характеризуется следующими признаками: сосредоточенностью, быстрой переключаемостью с одного элемента или типа движений на другой, большим объемом (видеть площадку) и интенсивностью, особенно в напряженных ситуациях.

Перечисленные выше методические особенности эстетической гимнастики характеризуют в основном деятельность спортсменок в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка), гимнастка должна обладать особыми психологическими качествами: смелостью, уравновешенностью, чувством сплоченности и коллективизма, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху.

Использованные источники:

1. Винер И.А. Взаимосвязь эстетических ценностей и зрительских впечатлений при выполнении соревновательных упражнений в

гимнастических видах спорта/ И.А. Винер, Р.Н. Терехина, М.А. Плеханова, А.М. Кабаева// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009.

2. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: учебное пособие. М.: Прометей, 2013. 170 с.

3. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учеб.-методич. Пособие. – М., 2006. 114 с.

4. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта. М., ВНИИФК, 2006. 168 с.