**Дедюхина Мария Александровна**

**Спесивцева Татьяна Александровна**

**Ананьева Ксения Юрьевна**,

педагоги дополнительного образования

МБОУ ДО Центр творческого развития

«Октябрьский» г. Ижевск

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ И ХОРЕОГРАФИИ**

В.А.Сухомлинский в своих работах уделял внимание физическому воспитанию детей, как одной из важной составляющей всей системы воспитания. В Павлышской школе, в которой много лет проработал педагог-новатор, «в качестве главных видов занятий по физической культуре была избрана гимнастика ... Цель таких упражнений – воспитать чувство красоты движений, силу, гармоничность, ловкость, выносливость. Самовоспитание красоты осанки – один из главных стимулов, побуждающих учеников ежедневно делать утреннюю гимнастику.» [1, 159]. С этим высказыванием нельзя не согласиться. Но, вместе с тем, художественная гимнастика является многогранным видом   
спорта, технический арсенал которого неограничен и постоянно обновляется.   
В связи с этим приходиться иметь дело с распределением чрезвычайно обширного материала. Условно можно выделить четыре основных   
компонента технической подготовки:

а) хореографическую подготовку

б) музыкально-ритмическу подготовку;

в) подготовку без предмета;

г) подготовку с предметами.

Художественная гимнастика это выразительный вид спорта, а хореография это и есть те средства, которыми эта выразительность достигается. В гимнастке, прежде чем выполнить какое-нибудь упражнение выразительно, нужно подготовиться физически, исполнять упражнение технически так, чтобы, как говориться, комар носа не подточил. Это как в жизни: человек, прежде чем научиться ходить, ползает, затем учится хорошо ходить, а потом уже задумывается о том, чтобы ходить красиво, элегантно. Следовательно, много говорить о важности физической подготовки «художниц» нет смысла. Можно лишь подчеркнуть, что в наши дни, когда уровень мастерства в спорте вырос необычайно, никакой талант не поможет обладателю занять высшую ступень пьедестала почета, тем более международных турниров, если спортсмен не будет отдавать своему любимому виду спорта всего себя, трудясь до седьмого пота. В полной мере это относится и к художественной гимнастике. И может быть, более чем к какому - либо другому виду спорта, так как, кроме физического совершенства, кроме технического мастерства, необходимо воспитывать и выразительность.

Специфичность художественной гимнастики заключается в особой технике типичных для нее упражнений, в использовании элемента танца и в особой методике применения музыки. Последнее расширяет возможности эстетического воспитания гимнасток, что и дало основание назвать этот вид гимнастики художественной.

Методами хореографии в художественной гимнастике решаются как общие для всех видов гимнастики задачи, так и специальные, частные.

К ним относятся:

1. Воспитание умения придавать движениям различную эмоциональную окраску, разнообразные оттенки силы, скорости, а также танцевальность, легкость, свободу изящество

2. Углубленное эстетическое воспитание занимающихся, содействие повышению их музыкальной культуры.

Выполнение упражнений танцевального характера под музыку делает для занимающихся гимнастику особенно привлекательной. Сложность упражнений художественной гимнастики зависит от особенностей их техники, от богатства оттенков в движениях, разнообразия темпа, ритма, характера выполнения упражнений и от согласования их с музыкой.

Хореография - неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. Возросшие требования к спортивному мастерству в гимнастике способствовали углубленной специализации тренеров, что привело к возникновению бригадного метода работы. Так уже более 40 лет рядом с тренером по гимнастике трудится и тренер - хореограф.

Впервые средства хореографии были применены в процессе тренировки сборной команды СССР к XVI Олимпийским играм в Мельбурне. В газете «Советский спорт» отмечено великолепное разноплановое выступление гимнасток, где для каждой спортсменки были подобраны стили и народности, исходя из их физических данных и типа темперамента. В дальнейшем была организована командная работа тренера и хореографа.

Общепризнано, что только спортсмены, обладающие высокой культурой движений, способны выполнять технически сложные упражнения легко и непринужденно, где мы можем оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Школа художественной гимнастики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменок, широким диапазоном стилей, цельностью композиций, что достигается с помощью хореографической подготовки.

Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография - важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство вообще - это отражение действительности в образах; искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики. Поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. (Т. С. Лисицкая) Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Разделение средств на хореографическую и техническую подготовку в гимнастике условно. Трудно провести четкую грань между указанными компонентами. Ведь прыжки, повороты, равновесия и их сочетания являются основным «языком» как в хореографии и балетных спектаклей, так и упражнений художественной гимнастики.

На уроках хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться «артистичности исполнения», т.е. способности создавать индивидуальной образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т.д.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяются различиями целей и задач, стоящих перед спортсменками и балеринами.

Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно - тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Это и определяет её специфику. Следует учитывать постоянный дефицит времени, с которым приходится считаться хореографу в спорте.

Если учащийся хореографических училищ в 18 лет лишь приступает к работе в театре, то у гимнасток этот возраст связан с высокими спортивными достижениями. Дефицит времени в подготовке гимнасток, большой объем разнохарактерных движений представляют особые требования к методике проведения урока хореографии, к выбору средств и методов подготовки.

Художественная гимнастика всегда была родственным для хореографического искусства видом; более того - она создавалась на его базе. Те гимнастки, чьи тренера уделяли достаточно много времени хореографической подготовке своих учениц, всегда выделялись среди других спортсменок культурой движений, эстетичностью, выразительностью.

Однако в последнее время в художественной гимнастике очень возросли требования к исполнительскому мастерству гимнасток. Как и в любом другом технико-эстетическом виде спорта, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современной художественной гимнастике, гармония эта должна быть совершенной. И сейчас, как никогда раньше, пригодился накапливаемый и оттачиваемый на протяжении нескольких веков опыт преподавания классического танца.

Урок хореографии в гимнастике должен в первую очередь учитывать практическую целесообразность каждого задания. Увлечение внешним эффектом упражнения, общим впечатлением, введение большого количества украшательств нецелесообразно. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (техническую, воспитательную и т.д.).

Следует также отметить, что по подбору средств (в особенности по разнообразию и сложности прыжков, поворотов и равновесий) хореография в гимнастике ближе к мужской хореографии. Хотя пластические закономерности женской хореографии сохраняются.

Обязательным условием выполнения классического экзерсиса у артистов балета является выполнение упражнений из первой, второй, четвертой и пятой позиции ног. Добиваться такой выворотности ног в гимнастике не только нецелесообразно, но и вредно, так как многие движения в гимнастике, например, опорные прыжки, акробатические элементы и соединения, требуют параллельной постановки стоп.

Без сомнения, красиво выходит гимнастка на помост с хорошей осанкой, слегка разворачивая стопы. Но, чтобы добиться этого, совсем не обязательно все движения классического танца выполнять в выворотном положении. Выворотность необходима лишь при выполнении плие или гран плие. Большинство же движений классического танца у опоры и тем более на середине выполняются в свободных позициях. Наряду с ними в гимнастике применяются и прямые позиции, которые используются в ряде общеразвивающих упражнений, элементах народного и бального танцев.

Особенности художественной гимнастики вносят в урок хореографии свою специфику. Прежде всего, сами предметы диктуют необходимость вводить специфические задания. Так, особенность техники владения мячом, заключающаяся в мягкости и плавности движений, предполагает, что в уроки хореографии будут включаться движения свободной пластики: волны, полуволны, и т.д. Броски предметов, сопровождающиеся пружинными движениями ног, взмахом туловищем и руками, требуют введения в урок различного рода пружинных движений.

Кроме того, на уроках хореографии обращается внимание на развитие гибкости не только крупных суставов тела (тазобедренного, плечевого и подвижности позвоночника), но и мелких (особенно лучезапястного, плюсны). Все это необходимо для успешного освоения техники владения предметами. Ведь для гимнасток важно не только освоить рациональную технику выполнения элементов (прыжки со взмахом рук), но и технику взаимодействия гимнастка - предмет (для чего же те же прыжки шагом необходимо уметь выполнять без взмаха рук), с которой встречаются представительницы художественной гимнастики.

Подготовка гимнасток к групповым упражнениям также должна отразиться и на системе хореографической подготовки. Уже здесь желательно воспитывать умение синхронно работать в парах, тройках, четверках и в различных построениях (в колонне, шеренга, «стайкой», и т.д.); при выполнении комбинаций на месте, с продвижением по прямым, диагональным направлениям, дугам

Таким образом, художественная гимнастика является родственным для хореографического искусства видом. Более того, она создавалась на его базе. Сделать ее красивой, изящной, выразительной помогли ведущие мастера балета Мариинского театра (сейчас - Санкт–Петербургской академии хореографии им. А. Вагановой). И в том, и в другом виде двигательной пластики присутствуют сила, выносливость, выворотность, гибкость, растяжка. Развивается чувство ритма, музыкальность, тонкая координация, выразительность движений. Умение работать синхронно и слаженно – это неотъемлемая часть групповых гимнастических упражнений и танцевальных композиций.

В.А.Сухомлинский говорил, что «спорт становится средством воспитания тогда, когда он – любимое занятие каждого. И «нельзя превращать спорт из средства физического воспитания всех детей в средство борьбы за личный успех».

**Список литературы**

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». С-Пб.: Издательство Лань, 2000
2. Лисицкая Т. С. «Хореография в гимнастике». Учебное пособие. - М, 2017
3. Сухомлинский В.А. Павлышская средняя школа.- М.:Просвещение,1979