

# Эстетическая Гимнастика Дельсарта

Выполнила: Третьякова Анна Андреевна  
Студентки 2-го курса, заочного отделения дошкольная  
дефектология

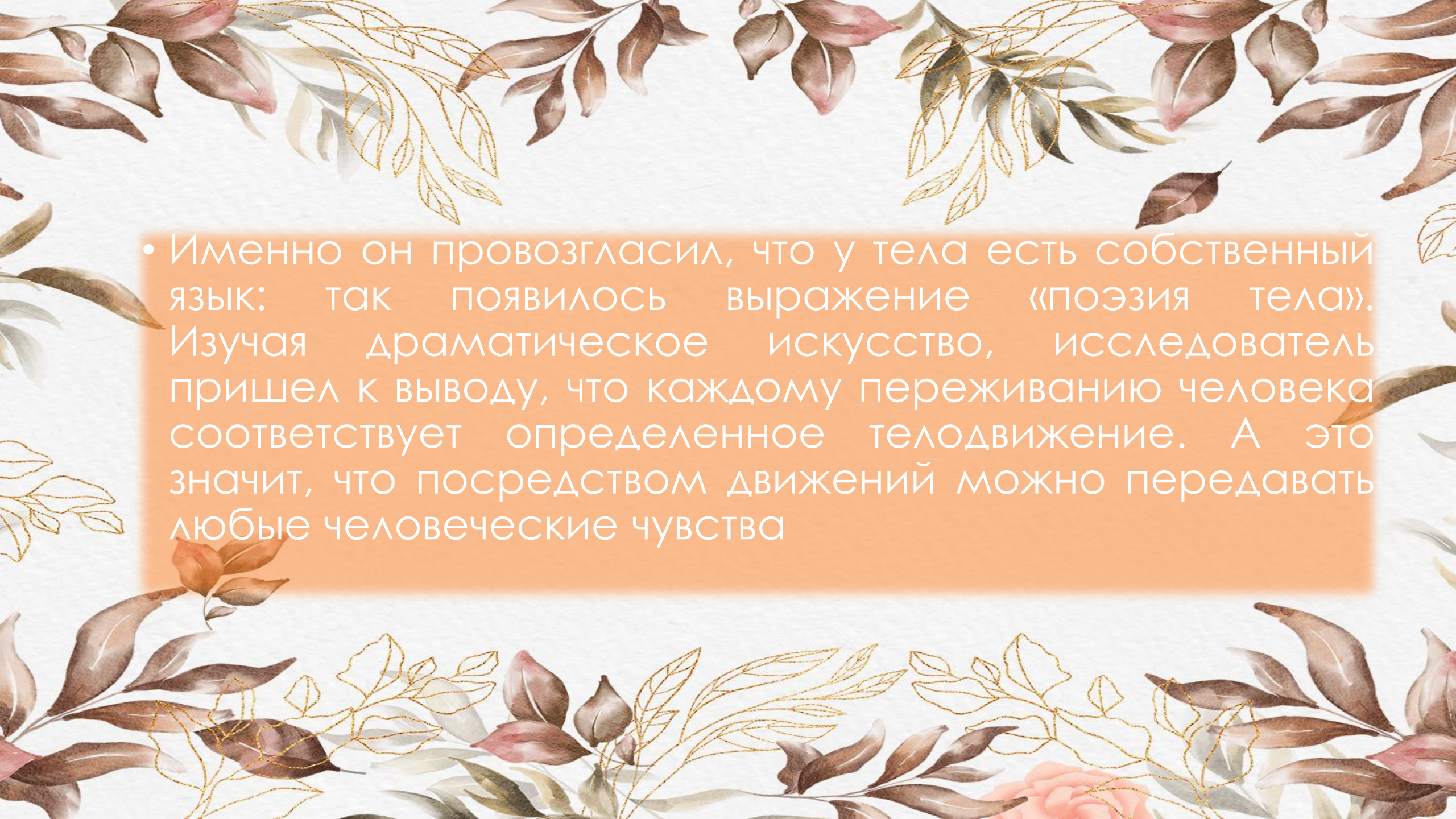


# История:

- Большое влияние на развитие гимнастики оказала система Франсуа Дельсарта, который пытался установить определённую 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.
- Повышенный интерес к гимнастике был вызван также возникновением школы ритмической гимнастики, основанной Жаком Далькрозом в 1910 году в небольшом местечке Хеллерау близ Дрездена.

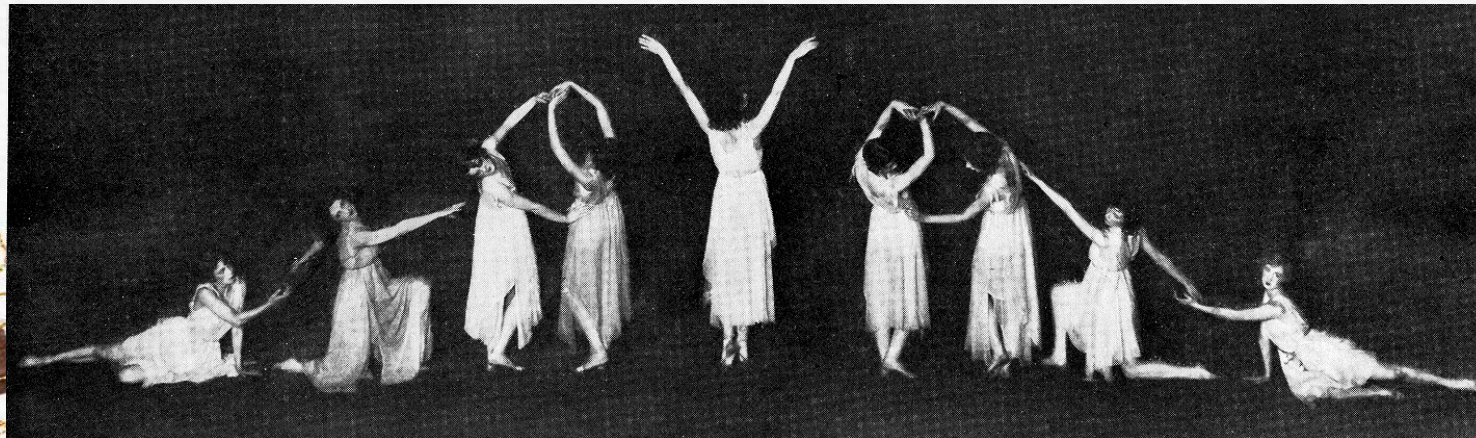




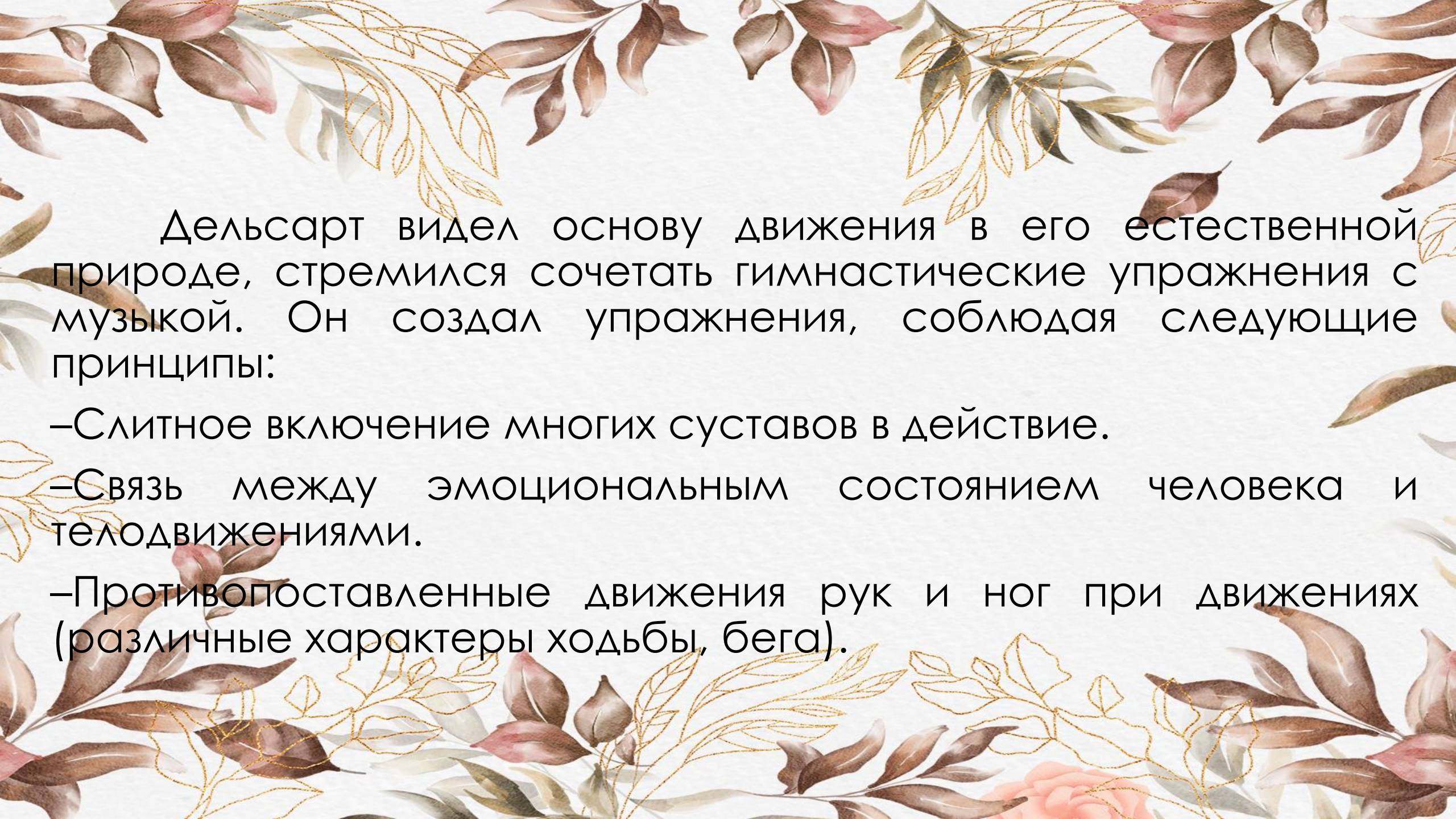
- 
- Именно он провозгласил, что у тела есть собственный язык: так появилось выражение «поэзия тела». Изучая драматическое искусство, исследователь пришел к выводу, что каждому переживанию человека соответствует определенное телодвижение. А это значит, что посредством движений можно передавать любые человеческие чувства



- Дельсарт составил таблицы и классифицировал все жесты, в которых то или иное выразительное движение и настроение было отражено чуть ли не с математической точностью. Так, например, только для рук предполагалось 243 разновидности движений. Однако, создавая свою систему жестов, Дельсарт предполагал, что каждому эмоциональному состоянию должно соответствовать определенное положение тела, рук, головы и определенная мимика. Он разработал новые приемы работы над свободой и эмоциональной выразительностью движений человеческого тела, способного передать различные переживания, настроения и мысли человека естественными, а не искусственными движениями. Он учил артистов вкладывать в каждое движение определенный смысл и значение, а не просто поднимать голову, наклоняться, поворачиваться, ходить и бегать.







Дельсарт видел основу движения в его естественной природе, стремился сочетать гимнастические упражнения с музыкой. Он создал упражнения, соблюдая следующие принципы:

- Слитное включение многих суставов в действие.
- Связь между эмоциональным состоянием человека и телодвижениями.
- Противопоставленные движения рук и ног при движениях (различные характеры ходьбы, бега).



- Все эти идеи и принципы, разработанные Ф. Дельсартом, являются очень ценными для художественной гимнастики и легли в основу базовых движений. Так, волнообразные и пружинные движения художественной гимнастики выполняются на основе принципа слитного включения многих суставов в действие, постепенно переходя от одного звена тела к другому. Различные базовые виды ходьбы, бега и прыжков в художественной гимнастике требуют противопоставленного движения рук и ног при их выполнении.





# Эстетическая гимнастика:

- Является относительно новым, зрелищным видом спорта, лежит на основе физического и художественно-эстетического воспитания, отличительной особенностью которого является гармоничное развитие организма и многогранность технической подготовленности спортсменок.





- Эмоционально выразительное исполнение в эстетической гимнастике - это важнейший компонент зрелищности данного вида спорта, который отличается энергетическим посылом позволяющий зрителям понять и почувствовать данную композицию.
- Выразительность – это яркие эмоциональные и содержательно насыщенные движениями тела гимнастические элементы, которые способны передать зрителям через композицию гимнастических упражнений всю целостность и смысл образа.





- Значительное место в системе занятий занимали импровизации под музыку, как индивидуальные, так и групповые, отражающие в движении малейшие изменения мелодии и ритма.
- Далькроз изучал и анализировал различные направления, в которых сочетались гимнастические движения с музыкой, получившие распространение в те времена. Он выделил в них как положительное, так и недостатки, что дало возможность сформировать неповторимый стиль своей ритмической системы. В художественной гимнастике такой подход нашел применение и дальнейшее развитие.





• Жорж Демени (1850 – 1917) – французский физиолог и педагог, автор гимнастической системы физического воспитания, основанной на достижениях физиологии и анатомии. Ж. Демени считал, что основным недостатком существовавших в то время систем гимнастики является чрезмерная резкость, прямолинейность и искусственность движений. Основываясь на физиологических процессах, он доказывал целесообразность упражнений на растягивание и расслабление мышц, упражнений, выполняемых с полной амплитудой без продолжительных статических усилий и резких рывков и скованных движений. Он разработал следующие принципиальные требования к физическому воспитанию:







– Гимнастика должна быть динамичной, следует избегать статических упражнений.

– В движениях необходимо добиваться полной амплитуды. Если одни мышцы полностью напряжены, то противоположные мышцы должны быть полностью расслаблены.

– Движения должны быть естественными, а угловатые и отрывистые – должны быть исключены.

– Мышцы, не участвующие в движении, должны быть расслабленными.

– При обучении упражнениям необходимо переходить от известных к неизвестным, от легких к более трудным, от простых к сложным.



- Все эти утверждения и положения гимнастической системы Ж.Демени являются и сейчас основополагающими для художественной гимнастики. В современной программе спортсменок используются видоизмененные предметы, предложенные Демени, а воспитание гармонически развитой личности, грации, гибкости и красоты движения является основой занятий художественной гимнастикой.

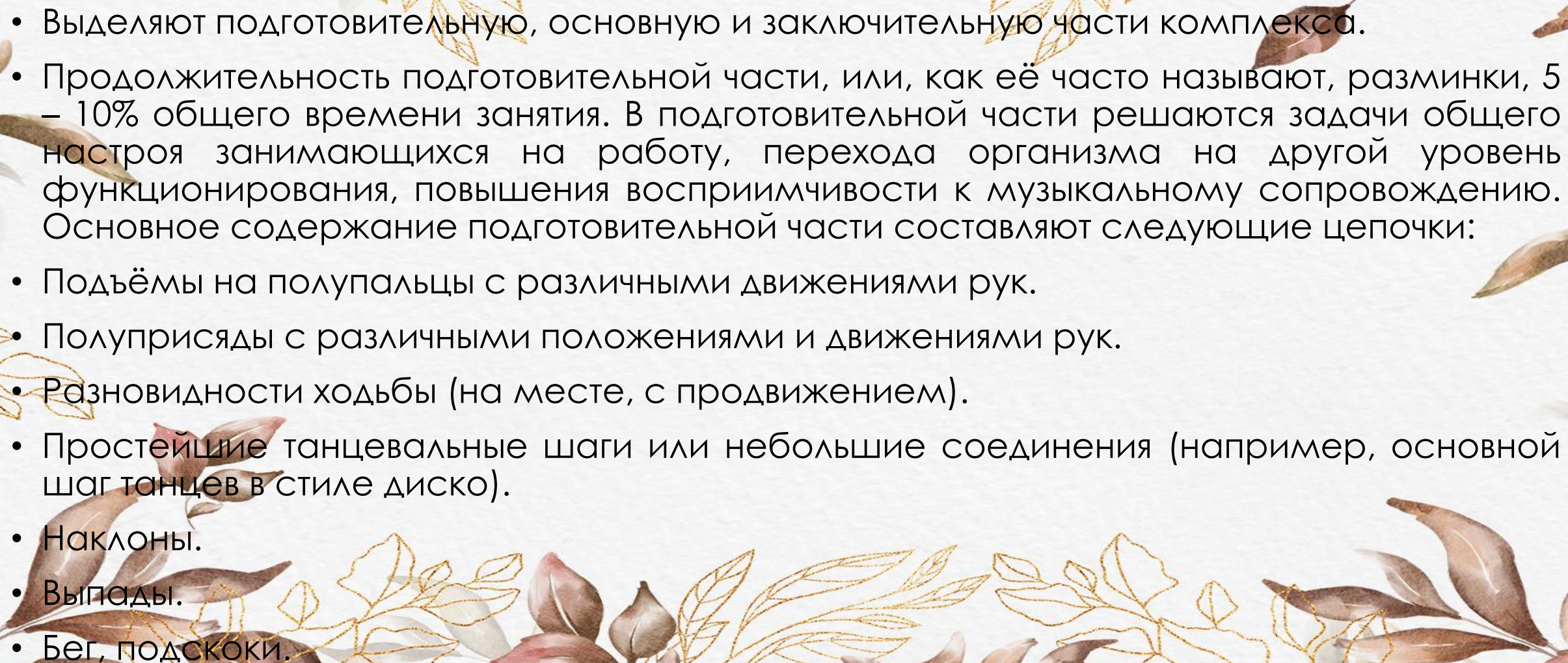




# Структура занятий

- Теоретически возможны самые разнообразные варианты занятий. Они могут различаться и подбором средств, и дозировкой отдельных упражнений, и темпом их выполнения, и амплитудой движений, и их чередованием и т.д. Однако различные варианты уроков подчиняются единым законам формообразования, поэтому можно говорить об их структуре и компонентах. Наиболее крупной структурной единицей является комплекс. Он подразделяется на части; в свою очередь части делятся на более мелкие блоки-серии, которые состоят из цепочек упражнений. Микроструктурными элементами являются упражнения, из которых составляются комбинации (соединения), входящие в цепочки.



- 
- Выделяют подготовительную, основную и заключительную части комплекса.
  - Продолжительность подготовительной части, или, как её часто называют, разминки, 5 – 10% общего времени занятия. В подготовительной части решаются задачи общего настроения занимающихся на работу, перехода организма на другой уровень функционирования, повышения восприимчивости к музыкальному сопровождению. Основное содержание подготовительной части составляют следующие цепочки:
  - Подъёмы на полупальцы с различными движениями рук.
  - Полуприсяды с различными положениями и движениями рук.
  - Разновидности ходьбы (на месте, с продвижением).
  - Простейшие танцевальные шаги или небольшие соединения (например, основной шаг танцев в стиле диско).
  - Наклоны.
  - Выпады.
  - Бег, подскоки.



- На соревнованиях по эстетической гимнастике упражнение выполняется без предмета. Правила соревнований регламентируют выполнение элементов различной сложности, музыку, соревновательную и показательную виды программ. Композиция оценивается судьями из трех бригад:
- Бригада А1 оценивает техническую ценность упражнения, т.е. количество и сложность выполненных элементов.
- Бригада А2 оценивает артистическую ценность упражнения, т.е. музыкальность, артистичность, экспрессивность, плавность перехода музыкальных частей композиции, согласованность движений с музыкой и т.д.
- Бригада В оценивает технику исполнения элементов, уделяя особое внимание синхронности, согласованности гимнасток.



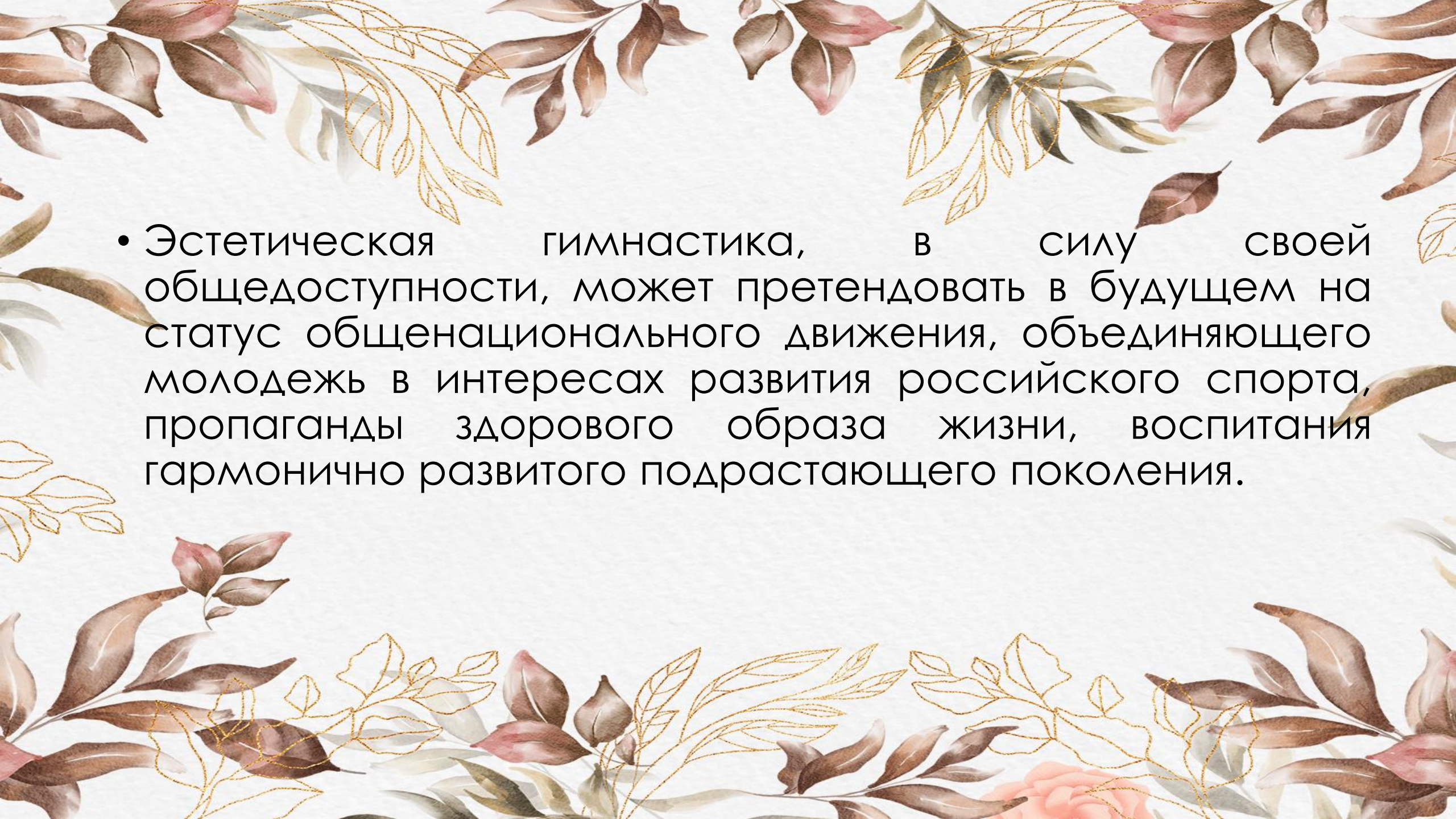


• Гимнастическая программа должна включать в себя следующие группы элементов:

1. Движения тела: волны, взмахи, движения корпуса, рук, ног, выполненные изолированно и в комбинации скручивания, расслабленные и резкие движения, шаги, выпады, бег и т.д.
2. Прыжки и подскоки, выполненные изолированно и в комбинации.
3. Равновесия и пируэты, выполненные изолированно и в комбинации.
4. Комбинации различных групп элементов (из перечисленных выше, например: прыжок + серия движений тела или равновесие + прыжок и т.д.).





- 
- Эстетическая гимнастика, в силу своей общедоступности, может претендовать в будущем на статус общенационального движения, объединяющего молодежь в интересах развития российского спорта, пропаганды здорового образа жизни, воспитания гармонично развитого подрастающего поколения.





Спасибо за внимание!