

Муниципальное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
детей СДЮСШОР № 2

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
НА ТЕМУ:  
«МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»

Составитель  
тренер-преподаватель  
Чеботарёва Т. В.

г. Волгодонск 2014 г.

Главная методическая особенность художественной гимнастики заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им.

Движения, из которых состоит любое упражнение, можно показать, описать и объяснить, изобразить графически. Однако такие существенные стороны движения, как скорость и сила (степень мышечных усилий), плавность и резкость, а также эмоциональная окраска выполнения, объяснить очень трудно, а иногда и невозможно.

Эти стороны движений и их особенности наиболее характерны для основных упражнений художественной гимнастики. Для формирования представлений о них и последующего усвоения в художественной гимнастике используется музыка. «Музыкальное произведение наряду с командой и показом есть дополнительное раздражение... Музыка сочетается с тем или иным движением, становится возбудителем этого движения и облегчает его выполнение» (А. Н. Крестовников).

В процессе занятий музыка участвует в формировании определенного стереотипа нервных процессов. При исполнении упражнения она упорядочивает действия гимнастки, приводит их в систему и одновременно воздействует на ее эмоциональное состояние.

Достижение такого результата зависит от методики применения музыки. Музыкальное произведение должно способствовать созданию ярких представлений о характере движений, регулировать эмоциональное состояние занимающихся, содействовать активному проявлению жизнеутверждающих эмоций, свойственных советским спортсменам. Не менее важна роль музыки в овладении техническим мастерством, в достижении высоких спортивных результатов. В связи с этим большое значение имеет правильный выбор музыкальных произведений.

Произведения выдающихся современных композиторов (А. Прокофьев, И. Дунаевский, А. Свиридов и др.), написанные на спортивные темы, могут служить образцами по своей направленности и содержанию. Однако ограничиваться ими не следует. Многие произведения современной музыки и музыки прошлого, хотя и не написаны специально на спортивную тему, вполне удовлетворяют указанным требованиям. Они определяют характер выполнения упражнений и помогают гимнастке овладеть ими. При этом устанавливается и закрепляется связь между музыкой и движением.

Необходимо научить гимнасток не только слушать, но и «слышать» музыку. Следует развивать их восприимчивость к музыке и умение разбираться в ней. Они должны знать и различать средства музыкальной выразительности и конкретизировать их восприятие в движениях.

Ведущую роль в формировании связей движения с музыкой играет правильная последовательная постановка двигательных задач при обучении упражнениям с учетом подготовленности занимающихся. Выполняя движения в строгом согласовании с музыкой (с разной скоростью, степенью мышечного напряжения, мягкостью или резкостью и др.), гимнастки сравнивают их между собой и учатся воспроизводить тончайшие оттенки мышечных ощущений. В результате между движениями и средствами музыкальной выразительности устанавливается тесная связь, что помогает скорее и лучше овладеть техникой даже самых сложных упражнений. Одновременно совершенствуется умение управлять своими движениями.

Такой путь совершенствования двигательных способностей человека был впервые указан П. Ф. Лесгафтом, который писал: «Необходимо умение распределять свою работу по времени, что требует точного знакомства с мышечным ощущением, связанным со степенью напряжения, требуемого известной работой для того, чтобы произвести ее в определенный промежуток времени» и «Ребенок должен научиться управлять своими движениями, руководствуясь ощущениями, связанными с мышечной деятельностью».

Помимо связи упражнений с музыкой, придающей художественной гимнастике своеобразное значение в физическом воспитании женщин и в развитии и совершенствовании общей координации движений, ей присущи и другие методические особенности, характеризующие гимнастику в целом. Прежде всего следует отметить отсутствие упражнений атлетического характера, что делает занятия гимнастикой доступными любым контингентам занимающихся. Кроме того, урок художественной гимнастики характеризуется строгой регламентацией и точностью дозировки нагрузки.

Для художественной гимнастики наиболее характерна часть методики, направленная на установление связи движений с музыкой, на достижение единства между ними. Это возможно лишь при наличии у гимнасток необходимых знаний о музыке и умения конкретизировать свои музыкальные восприятия в движениях.

Идейно-эмоциональное содержание музыкального произведения композитор выражает с помощью средств музыкальной выразительности —

мелодии, гармонии, темпа, ритма и др. Совокупностью всех этих средств создаются музыкальные образы, содержание которых отражает замысел композитора.

Не следует выполнять упражнения в соответствии с отдельными, изолированно взятыми, средствами музыкальной выразительности. Однако если одно из них заметно преобладает в музыке, то надо это отразить и в движениях.

Содержание некоторых музыкальных произведений связано с событиями и образами, навеянными литературными произведениями (симфоническая увертюра П. Чайковского «Ромео и Джульетта») или историческими событиями (Седьмая симфония Д. Шостаковича, посвященная Ленинграду в дни блокады). В других случаях композиторы ограничиваются подзаголовками, определяющими их замысел (например, «Богатырские ворота», «Рынок» и др. из «Картинок с выставки» М. Мусоргского). Такие произведения называются программными. В операх имеется литературный текст, конкретизирующий их содержание, в балетах — либретто. Содержание песен и романсов раскрывается в тексте.

Однако не каждое музыкальное произведение имеет конкретную программу. Такие названия музыкальных пьес, как «Прелюдия», «Этюд» «Рондо», «Вальс», «Скерцо», сами по себе не раскрывают содержания произведений. Об их содержании можно судить по впечатлению, оставляемому произведением в целом, по мелодии, оттенкам звучания, темпу, построению. К тому же в нотном тексте композитор обычно дает указания, касающиеся исполнения всего произведения или его частей: «задушевно», «энергично, с огнем», «весело» и др., что также помогает понять его замысел.

С первых занятий следует учить гимнасток понимать содержание музыки. Однако это дается не сразу. Ходьбу строевым шагом или на носках гимнастки выполняют под музыку. Используя в этом случае «Спортивный марш» И. Дунаевского из кинофильма «Вратарь», преподаватель напоминает текст песни. Чтобы отразить патристический и жизнерадостный ее характер, занимающиеся должны идти четким строевым шагом, с хорошей осанкой, стараясь движениями выразить суть музыки и текста песни.

Такие двигательные задания помогают лучше понять музыку и выразить ее в движении. Занимающимся полезно понаблюдать за исполнением товарищей и решать, кто наиболее точно и музыкально выполнил задание, в чем это проявляется, какие были недостатки.

Понять музыку помогает сопоставление разных музыкальных

произведений. После разбора одного из них, подходящего для данного упражнения, занимающимся предлагается прослушать другое произведение и определить, подойдет ли оно для данного задания. Например, исполняется марш из оперы С. Прокофьева «Любовь к трем апельсинам». Преподаватель, задавая наводящие вопросы, помогает гимнасткам анализировать прослушанный марш.

Он спрашивает, чувствуется ли в музыке нужная для строевой ходьбы твердость, подтянутость, уверенность, обращает внимание занимающихся на шуточный характер мелодии, подчеркнутую прерывистость звучания. Тренер поясняет, что, подобно всей опере «Любовь к трем апельсинам», этот марш проникнут духом пародийности и по характеру не соответствует строевой ходьбе.

Объяснив особенности техники ходьбы острым шагом, преподаватель спрашивает занимающихся, подойдет ли для этого задания один из двух разобранных маршей. По-видимому, «Спортивный марш» И. Дунаевского будет сразу отвергнут. Сомнения могут возникнуть по поводу марша из оперы «Любовь к трем апельсинам». Преподаватель поясняет, что острота в нем есть, но ходьба острым шагом требует подтянутости, строгости линий и поэтому марш С. Прокофьева тоже не подходит. Этой форме шага соответствует, например, «Танец ласточки» из балета «Доктор Айболит» И. Морозова.

На последующих занятиях, в связи с новыми двигательными задачами, следует разобрать пьесы, различные по характеру и содержанию. При разборе обращать внимание на соответствие музыкальной пьесы данной задаче. Например, при изучении плавных, мягких движений прослушивают произведение П. Чайковского «Сладкая греза». Преподаватель обращает внимание гимнасток на поэтичность, напевность этой музыки, на указание П. Чайковского исполнять ее «с большим чувством». Подобные пояснения помогают занимающимся выполнять упражнения с нужной окраской и характером движений — певуче, мягко, плавно.

Для энергичного, сильного движения, например «высокого бега», можно использовать «Кавалерийскую» Д. Кабалевского. Необходимо обратить внимание гимнасток на стремительность и энергию, выраженные этой музыкой, на ее название, которое ассоциируется с характером высокого бега и помогает его усвоению.

Программа, подзаголовки, текст облегчают понимание музыки, поэтому на первых порах следует использовать именно такие произведения.

В дальнейшем для более сложных упражнений необходимо подходить к

выбору музыки особенно внимательно. Музыкальные произведения, связанные со сложными переживаниями, содержащие образы, требующие искусства перевоплощения или глубоких раздумий, для упражнений не подходят.

При разборе музыкальных произведений полезно ознакомить занимающихся с условиями, в которых создавалось данное произведение, с замыслом композитора.

Для правильного согласования движений со средствами музыкальной выразительности необходимо систематически развивать музыкальный слух, знать средства музыкальной выразительности, уметь их различать. Лишь при этом условии гимнастки могут сопоставлять их со своими мышечными ощущениями. Увеличивая напряжение мышц на громкое звучание (f), уменьшая на тихое (p), ускоряя и замедляя движения соответственно темпу музыки, гимнастки приобретают умение тонко регулировать силу и скорость своих движений. В результате у них формируются условнорефлекторные связи между музыкой и движением, что помогает его совершенствовать.

Выделяя отдельные средства музыкальной выразительности, необходимо учитывать весь комплекс их, передающий содержание произведения в целом. Например, давая задания на изменение силы движений, надо подбирать такую музыку, в которой средствами музыкальной выразительности создается нужная для занятий положительная эмоциональная основа. При этом важное значение придается изменениям динамики. Так, в вальсе Шуберта (соч. 27, № 13) очень ясно выражено изменение динамики и в «Прелюдии» Шопена тоже, но мрачному прелюду Шопена следует предпочесть энергичный и жизнерадостный вальс Шуберта.

При обучении движениям, согласованным со средствами музыкальной выразительности, трудно рекомендовать определенную последовательность. Однако следует помнить, что все они — темп, метр, ритм, динамика, тембр — объединяются мелодией.

Простейшие музыкальные композиции бывают одно-, двух- и трехчастными и укладываются в сравнительно простые схемы. Но даже простейшее одночастное построение представляет соединение двух предложений. Они обычно одинаковы или схожи по мелодической основе, но заканчиваются различно: первое из них звучит не вполне завершено (вопросительно), второе, напротив, вполне закончено.

Для гимнастических упражнений в основном используются сочинения малой формы, сравнительно простые по схеме построения. Произведения большой формы – многочастные, со сложным построением — трудно сочетать с движениями. Кроме того, они продолжительнее, чем обычные учебные и классификационные упражнения. Сокращения же (купюры), как правило, искажают форму и содержание музыкального произведения.

В целом соответствие между построением упражнения и музыкального произведения достигается соразмерностью частей. При составлении упражнения необходимо следить за общностью границ (фраз, предложений, периодов), их одинаковой длительностью. Это придает упражнению логичность, организованность, строгость, тесно связывает его с музыкой. Такая связь, в свою очередь, помогает гимнасткам лучше понять музыкальное произведение.

Для музыкального сопровождения строевых упражнений больше всего подходят марши. Подбирать их следует в зависимости от задания и конкретных условий проведения занятий (подготовленность коллектива, его состав). Для упражнений на внимание, коротких танцевальных комбинаций и музыкальных игр используется бодрая, живая, легко запоминающаяся музыка (народные пляски, польки, галопы и т. п.).

Музыка для общеразвивающих упражнений подбирается в соответствии с их характером. Например, для взмахов подходит энергичная музыка, для упражнений на растягивание — плавная и спокойная.

Музыку для упражнений основной части урока следует подбирать исходя из их эмоциональной окраски, темпа, ритма, оттенков выполнения. Для специальных упражнений на согласование движений с музыкой подходят произведения (или законченные отрывки) с яркими средствами музыкальной выразительности. Для комбинаций используются небольшие произведения, разнообразные по характеру: сюиты из произведений Глазунова, Шостаковича, Хачатуряна, Свиридова, Штрауса, Шуберта, Брамса, Лядова и др. Можно также использовать вальсы, галопы, скерцо, рондо, польки, мазурки, этюды, отрывки из балетов, музыку из кинофильмов, а также музыкальные произведения, специально написанные для упражнений.

Подбирать надо такую музыку, чтобы комплекс ее выразительных средств соответствовал содержанию упражнения и помогал бы его выполнить. Например, в упражнениях с мячом сильный бросок среднего или большого мяча вверх требует и энергичного взмаха. Если же в упражнении есть и плавные движения (передачи, перекаты мяча), то музыкальное произведение должно быть контрастным по характеру.

Список использованной литературы:

1. Боброва Г. А. Художественная гимнастика в спортивных школах. М., «Физкультура и спорт», 1974.
2. Блазис К. Искусство танца / Пер. с фр. О. Н. Брошниковского // Классики хореографии. – М. – Л., 1937.
3. Блок Л. Д. Классический танец. История и современность. – М., 1987.
4. Климов А. А. Основы русского народного танца. – М.: Издательство МГИК, 1994.
5. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца. – Л., 1981.
6. Лопухов А. В., Ширяев А. В., Бочаров А. И. Основы характерного танца. – М. – Л. 1939.
7. Тарасов Н. И. Классический танец. – М., 1971.
8. Ткаченко Т. С. Народный танец. – М., 1954.