

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрено и рекомендовано
к использованию в работе»
на заседании тренерского
(методического) совета
отделения Художественной гимнастики
Протокол № 6 от « 30 » сентября 2025 г.

Методическая работа

**«Влияние различных видов музыкального сопровождения на
технику выполнения упражнений
в художественной гимнастике»**

Выполнил: Дмитриева Р.И. - тренер-преподаватель по художественной
гимнастике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2026 г.

Содержание

Введение	3
Основная часть	3
Раздел 1. Музыка в тренировочном процессе	3
1.1. Значение ритмики.....	4
Раздел 2. Средства музыкальной выразительность	5
2.1. Связь упражнений с содержанием музыки	5
2.2. Связь упражнений с мелодией	6
2.3. Связь упражнений с темпом	7
2.4. Связь упражнений с музыкальной динамикой	7
2.5. Связь упражнений с ритмом музыки	7
2.6. Связь упражнений с размером музыки	8
2.7. Связь упражнений с построением музыкальных произведений ...	9
2.8. Связь движений с характером музыки	10
Заключение	10
Список литературы	10

Введение

Одной из положительных черт художественной гимнастики является гармоничное развитие организма девочек благодаря многообразию её средств.

Каждая девочка хочет владеть красивыми жестами, правильной походкой, мягкими обаятельными движениями или иными словами, быть грациозной и изящной.

Все эти качества могут приобрести девочки на занятиях художественной гимнастикой, где решаются такие важные задачи как, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, воспитание жизненно необходимых навыков, повышение работоспособности. У занимающихся девочек развивается ловкость и гибкость, сила и выносливость, подвижность и эластичность, воспитываются координационные способности, чувство равновесия и прыгучести, воспитывается музыкальность, танцевальность, чувство ритма, творческое воображение, а также общая культура движения.

Отсутствие этих качеств часто болезненно ощущают девочки подросткового возраста. Угловатость, нескладность фигуры и движений в этом периоде ведут к застенчивости и часто к нежеланию заниматься физической культурой. Упражнения художественной гимнастикой помогают девочкам освободиться от скованности и неловкости.

Художественная гимнастика тесно связана с музыкой. Благодаря слиянию характера движений с характером музыкального сопровождения движения получают различную эмоциональную окраску и приобретают танцевальность. Эта связь осуществляется не только в согласованности движения с размером и темпом музыкального сопровождения. Она заключается в воспитании у занимающихся умения правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её содержанием и формой. Музыка создаёт более яркое представление о характере движения, чем слово и тоньше различает его эмоциональные нюансы.

Таким образом, раскрываемая мною тема очень актуальна, так как шесть обязательных упражнений не могут существовать без музыки и здесь музыке принадлежит решающее слово - быть или не быть упражнению выразительным, эмоционально заряжающим.

Художницы, воспитанные музыкально, отдающие внимание музыке и движениям смогут достичь художественного совершенства.

Их упражнения должны быть эмоционально взаимосвязанными с музыкой. И если даже она не сложна, а только танцевальная, это единство ритма и настроения не может не быть пленительным.

Основная часть

Раздел 1. Музыка в тренировочном процессе

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 своё восприятие в музыкально-ритмических движениях.

Создателем системы музыкального ритмического воспитания является Эмиль Жак-Далькроз (1856-1950 гг.) - швейцарский педагог, композитор, общественный деятель.

Занимаясь в Женевской консерватории со студентами, Далькроз обратил внимание на то, что далеко не все могут выполнять ритмический рисунок в пределах определённого метра и достаточно точно координировать движения. Понимая, что ритм связан с моторикой, он начал вводить на уроках различные ритмические упражнения. Так постепенно им была создана система ритмической гимнастики, которая в последствии стала называться ритмикой.

В отличие от обычной гимнастики, подчинённой только метру, в ритмической гимнастике Далькроза все движения шли от музыки. С усложнением ритмических заданий выявлялась и воспитательная роль уроков ритмики: они развивали внимание, сосредоточенность, укрепляли волю, стремление достичь поставленную цель. Занятия ритмикой положительно влияли также на общий тонус учащихся, снижая утомляемость.

Благодаря широкой пропаганде, ритмика стала вводиться в музыкальных заведениях, хореографических и театральных училищах.

Неоценимый вклад в развитие музыкального ритмического воспитания в нашей стране внесла Е.В. Конорова, которая преподавала ритмику в ряде московских театров и в течение 20-ти лет работала в Центральной музыкальной школе при Московской консерватории. Е.В. Конорова является создателем программ по ритмике и автором методических пособий. Отказавшись от импровизации, которую широко применял Далькроз и его ученики, ритмисты используют на уроках народную и современную музыку, воспитывая учащихся на лучших музыкальных образцах.

Музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается интерес к занятиям, сохраняется высокая работоспособность на протяжении всего урока, ускоряются процессы восстановления.

1.1. Значение ритмики

Одним из главных направлений в художественной гимнастике является обучение девочек ритмическим движениям. Ритмика, один из предметов, входящих в систему музыкального воспитания. В основе ритмики лежит изучение технических элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении.

В процессе занятий гимнастики знакомятся с музыкальной грамотой или со средствами музыкальной выразительности, к ним относятся мелодия, темп, динамические оттенки, ритм, размер, структура музыкального произведения, характер звучания музыки и др. Совокупностью всех этих средств создаются музыкальные образы, содержание которых, отражает замысел композитора.

Это помогает юным гимнасткам глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус.

Задача педагога - научить детей двигаться в характере музыки, передавая её темповые, динамические, метроритмические особенности.

Вместе с тем, ритмические упражнения служат и физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки, вырабатывают умение владеть своим телом, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Таким образом, музыкально-ритмические движения, оказывают разностороннее влияние на гимнасток. Являются эффективным средством эстетического воспитания: воспитание чувства красоты движения, культуры поведения, воспитания гармонически развитой личности.

Раздел 2. Средства музыкальной выразительности

2.1. Связь упражнений с содержанием музыки

Содержание некоторых музыкальных произведений связано с особенностями и образами, навеянными литературными произведениями (симфоническая увертюра П. Чайковского «Ромео и Джульетта») или историческими событиями (седьмая симфония Д. Шостаковича посвящена блокаднему Ленинграду). Такие произведения называются программными.

Однако не каждое музыкальное произведение имеет конкретную программу. Такие названия пьес, как «Прелюдия», «Этюд», «Рондо», «Вальс» 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 даёт указания, касающиеся исполнения всего произведения или его частей: «задумчиво», «энергично», «с огнём», «весело», что также помогает понять его замысел.

С первых занятий следует учить гимнасток понимать содержание музыки, развивать умение всматриваться в неё, постигать язык музыкальных произведений.

Во время работы с девочками над музыкально-двигательным образом неоднократно следует давать им послушать музыку, остановить их внимание на музыкальных моментах, которые они недостаточно ярко воспринимают и не передают в движении. Тренер будит воображение детей, подсказывает им детали образа (действие, движение), вытекающее из особенностей музыки. Музыкальный рассказ оживает, и дети создают яркий музыкально-двигательный образ.

Понять музыку помогает и сопоставление разных музыкальных произведений. После разбора одного из них, подходящего для данного упражнения занимающимся предлагается послушать другое произведение и определить подойдёт ли оно для данного задания.

На последующих занятиях, в связи с новыми двигательными заданиями, 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 произведения П. Чайковского «Сладкая грёза». Преподаватель обращает внимание гимнасток на поэтичность, напевность этой музыки, на указание композитора исполнять её «с большим чувством». Подобные пояснения помогают занимающимся выполнять упражнения с нужной окраской и характером движений - певуче, мягко, плавно.

2.2. Связь упражнений с мелодией

Мелодия составляет основу музыки и в ней в первую очередь выражен замысел композитора. Душой музыкального произведения» назвал мелодию Д.Д. Шостакович. Как «самую существенную сторону музыки» определил её С.С. Прокофьев. «Мелодия – это музыка, главная основа всей музыки, поскольку совершенная мелодия подразумевает и вызывает к жизни своё гармоническое оформление» - С. Рахманинов.³

Мелодия представляет собой чередование звуков, находящихся в определённом соотношении по высоте, имеющих определённый темп и ритм. Мелодия - основа музыкально-двигательного образа. Она помогает запомнить музыку, а, следовательно, и упражнение. Зная мелодию произведения, под которое выполняется упражнение, гимнастка может повторить его и без музыки, сохраняя нужный темп, ритм и даже динамические оттенки. Услышав мелодию, можно быстро восстановить последовательность движений. Мелодия как бы показывает характер движения, форму и последовательность элементов.

Рисунок мелодии зависит от расстояния между соседними звуками разной высоты (интервалов). Звуки, расположенные на близком расстоянии один от другого, создают впечатление плавного движения мелодии, звуки далёкие (скачками) - более резкого, неожиданного.

На первых занятиях музыкально-двигательный материал дети осваивают на простейших одночастных музыкальных произведениях. В таких упражнениях простой музыкальный образ передаётся одним несложным действием (движением), которое начинается и заканчивается в соответствии с развёртыванием и завершением музыкальной мысли.

Для детей, должно стать естественным логично заканчивать движение вместе с окончанием музыкальной мысли - и после ходьбы или бега, и в упражнениях, исполняемых на месте; продолжать движения, пока не затихнут последние звуки музыки. Упражнения, в которых окончание музыки подчёркивается интересным игровым моментом, помогают детям на первых этапах обучения внимательнее следить за развитием мелодии, чувствовать её устремление к тонике.

2.3. Связь упражнений с темпом

Каждое музыкальное произведение исполняется в определённом темпе, с той или иной скоростью, т.е. темп – это скорость движения. При этом, как ни странно, происходит этот термин не от слова скорость, а от латинского слова *tempus* – время. Темп обозначается в начале музыкального произведения и в середине его, если он изменяется.

Чаще всего встречаются темпы: адажио - медленно, анданте - умеренно, аллегро - быстро.

Медленный темп применяется для сопровождения движений, выполняемых с большой амплитудой, для статических упражнений и при обучении новым упражнениям.

Быстрый темп нужен для движений, выполняемых с небольшой амплитудой, при различных видах бега, поскоках и др.

Умеренный темп используется для сопровождения большинства общеразвивающих упражнений.

Для овладения различными темпами гимнасткам даются специальные задания. Прослушав музыкальное произведение, художницы определяют и называют темп, а затем выполняют движения с соответствующей скоростью. В дальнейшем это умение закрепляется и совершенствуется при выполнении всех упражнений.

2.4. Связь упражнений с музыкальной динамикой

Динамические оттенки - разная степень громкого и тихого звучания, их постепенная и внезапная смена, произошло от греческого слова *dynamics* - силовой, т. е. сила звука.

Чаще всего употребляются следующие динамические оттенки: форте - громко, пиано - тихо, кресчендо - усиливая, диминуэндо - затихая. Большинство упражнений выполняются под музыку умеренной громкости. Яркий динамичный контраст сильно воздействует и непосредственно выявляется в их моторной реакции. Громкого звучания требуют все движения, выполняемые с большим мышечным напряжением. Под тихое звучание выполняются плавные, волнообразные движения.

Сама по себе моторная реакция на громкие и тихие звуки ещё не всегда свидетельствует о переживании выразительного значения музыкальной динамики.

С первых упражнений динамический контраст должен быть услышан и передан детьми, как изменение в характере музыки, как изменение её эмоциональной окраски.

2.5. Связь упражнений с ритмом музыки

Из средств музыкальной выразительности ритм для движения играет самую существенную роль. Греческое слово «*rythmos*» означает мерное течение. Термин этот не только музыкальный. В нашей жизни всё подчинено определённому ритму: наступлению времени года, смена дня и ночи. Очень

трудно дать этому понятию чёткое определение. Недаром Маяковский сказал о стихотворном ритме так: «Ритм – это основная сила, основная энергия стиха. Объяснить его нельзя».

Звучание мелодии связано с продолжительностью звуков, которые её образуют. Звуки бывают различной длительности и обозначаются нотными знаками. Самая длинная нота - «целая», остальные ноты её «доли»: половина, четверть, восьмая, шестнадцатая и т.д.

Чередование и соотнесение различных музыкальных длительностей и акцентов называется музыкальным ритмом. Ритм - яркое выразительное средство. Ритм создаёт на равномерном фоне различные ритмические рисунки. В музыке чрезвычайно редко встречается ритм, состоящий из звуков одинаковой длительности, почти всегда имеются две и больше различных длительностей. Часто ритм определяет характер, и даже, жанр музыки. Благодаря ритму можно отличить марш от вальса, мазурку от польки.

Для воспитания чёткой ритмичности движений большое значение имеют упражнения, которые гимнастки выполняют сообща или держась за руки. Девочек захватывает общий ритм, и их движения чётко согласуются с музыкой. Обычно дети сами находят правильный темп и ритм своих движений.

Если в музыкальном произведении рисунок является ведущим образно-выразительным средством, то он обязательно должен отразиться в движении. Поэтому необходимо сосредоточить на этом внимание детей, учить их чувствовать его выразительность. Это легче сделать на примерах плясовой/народной музыки, в которой заключение музыкальной мысли часто подчёркивается характерной ритмичной фигурой (две восьмых и четверть) - три задорных притопах и хлопки.

Затем надо познакомит гимнасток с музыкой, в которой постоянный ритмический рисунок в течение целой части играет ведущую роль. Вначале не все дети чувствуют ритмический рисунок, т.е. не передают его, поэтому нужно помочь им осмыслить ритм показом.

Надо, чтобы дети могли определять ритм своих движений. Если же их индивидуальное решение соответствует характеру музыкально-двигательного образа, то не следует добиваться, чтобы все дети передавали ритмический рисунок совершенно одинаково.

2.6. Связь упражнений с размером музыки

В каждой мелодии, как правило, ударные (сильные) доли через равные промежутки времени чередуются в строгой последовательности с более слабыми долями. Такая периодичность ударных и неударных звуков называется метром или музыкальным размером, а звучание от одной ударной доли до следующей - тактом. Размер такта измеряется количеством долей определённой длительности, изображается числом, в котором верхняя цифра указывает количество долей в каждом такте, а нижняя - длительность этих

долей. Наиболее распространённые размеры: 2/4, 3/4, 4/4. К размеру 2/4 относятся полька, галоп, 3/4 - вальс, мазурка, 4/4 - марш и др.

Чтобы выполнить упражнения под музыку точно и чётко, необходимо знать её размер. Занимающиеся учащиеся учатся определять размер по количеству равных долей такта. Например, им даётся задание сосчитать количество равных долей в такте «Марш» и определить, что размер в нём 4/4.

После этого гимнастки определяют размер других знакомых пьес (можно применить тактировку).

2.7. Связь упражнений с построением музыкальных произведений

Структура музыкального произведения является одним из средств музыкальной выразительности. Музыкальное произведение представляет собой единое целое и в то же время подразделяется на связанные между собой части: период, предложения, фразы, такты. Период - наиболее крупная часть музыкального произведения, которая выражает относительно законченную мысль. С окончанием периода в движении делается остановка, а в групповых гимнастических выступлениях перестроения.

Простейшие музыкальные композиции бывают одно-, двух- или трёхчастными 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.

Музыкальные предложения делятся на фразы, а фразы на такты. Чаще всего фраза состоит из 4-х тактов. Музыкальные фразы из 6-ти тактов неудобны, т.к. конец движения не совпадает с концом музыкальной фразы, и применять их не рекомендуется. Движения, как правило, состояются из двух одинаковых фраз, т.е. на 4 счёта, и повторяются 2,4,8 и т.д. раз.

Для контроля следует давать гимнасткам задания, например, ходить, бегать, выполнять танцевальные шаги, окончание музыкального предложения или периода обозначить остановкой, изменением направления, переходом к другому упражнению.

Для гимнастических упражнений в основном используются сочинения малой формы, сравнительно простые по схеме построения. Произведения большой формы - многочастные - трудно сочетать с движениями. Построение упражнения и музыкального произведения заключаются в следующем: движения в конце первого предложения и в конце всего периода заканчиваются по-разному. Поза, совпадающая с первым предложением, не вполне устойчива, чем поза в конце периода, которая создаёт впечатление завершения упражнения.

В целом соответствие между построением упражнения и музыкальным произведением достигается соразмерностью частей. При составлении упражнения необходимо следить за общностью границ (фраз, предложений, периодов), их одинаковой длительностью. Это придаёт упражнению

логичность, организованность, тесно связывает его с музыкой. Такая связь помогает гимнасткам лучше понять музыкальное произведение.

2.8. Связь движений с характером музыки

Одна из особенностей музыки, придающая ей особую выразительность - оттенки или характер звучания. В одних произведениях звуки следуют непрерывно, связно - legato, в других, напротив, звуки отделены друг от друга короткими паузами, поэтому звучат - staccato.

Соблюдение этих оттенков, указанных в нотном тексте, необходимо для выразительного исполнения музыкального произведения. В свою очередь, умение отразить оттенки музыки в движении помогает технической подготовке гимнасток.

Заключение

Выбранная мною тема реферата является актуальной для художественной гимнастики. В реферате рассматриваются вопросы, которые непосредственно помогут гимнасткам развивать музыкальные чувства, выразительность и творческое воображение.

В работе описана творческая деятельность Эмиля Жак- Далькроза, который является создателем системы музыкально-ритмического воспитания, и его последователей, в том числе Е.В. Коноровой.

В 1 части подробно описаны как музыкально-ритмические движения и упражнения связаны со средствами музыкальной выразительности такими, как мелодия, темп, динамика, ритм, размер, построение музыкального произведения. В совокупности всех этих средств гимнастики учатся воспринимать и различать музыку, которая оказывает разностороннее влияние на девочек, и является эффективным средством эстетического воспитания.

В конце работы находятся приложения с музыкально-ритмическими играми и упражнениями, которые помогают юным художницам познавать мир музыки. Эти игры практикуются в нашей школе.

Во 2 главе даны рекомендации, как правильно подбирать и грамотно использовать музыкальный материал к специальным упражнениям и к обязательным композициям.

При написании работы был проведён тщательный анализ научно-методической литературы и примеры из личного опыта.

Список литературы

1. Аверкович Э.Г. Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнасток. Авторефер. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук. - М., 1980. - 1-15с.
2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144с.

3. Бекина С.И. и др. Музыка и движение. (Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет) М.: Просвещение, 1983. - 208с.
4. Бердус Г.И., Бердус М.Г. Вводная физическая рекреация в форме ритмической гимнастики и ее влияние на анатомо-морфологические, функциональные и психологические показатели: Медико-биологический контроль при занятиях физической культурой и спортом: Сборник научных трудов. - Алма-Ата, 1990. С.14-17.
5. Вербова З. Искусство произвольных упражнений. М., Физкультура и спорт, 1967. - 85с.
6. Гимнастика: Учебник. - М.: Академия, 2001. - 448с.
7. Евстратова Н.А. Движение под музыку в системе организации здорового образа жизни дошкольников в детском саду. Автореферат Дис. канд. пед. наук, Самара, 1997. - 20с.
8. Захарьева Н.Н. Возрастная физиология детей дошкольного возраста: Учебное пособие. - Волгоград. ВГАФК, 1999. - 71с.
9. Зимина А.Н. Основы музыкального воспитания детей младшего возраста:
10. Игры и развлечения/ (Составитель Л.М. Фирсова) - М.: Молодая гвардия, 1989. - 25с.
11. Игры, обучение, тренинг, досуг. Под редакцией В.В. Петрусинского // В четырех книгах (2кн.). - М.: Новая школа, 1994. С.24-31.
12. Клюев М.Е. Учет анатомо-физиологических особенностей при проведении физических упражнений с младшими школьниками. - Рига, 1981. - 38с.
13. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. - М.: Гром-Пресс, 1997. - 64с.
14. Кряж В.В. Гимнастика, ритм, пластика. - М.: Просвещение, 1990. - 170с.
15. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 176с.
16. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика: (230 упражнений). - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 160с.
17. Музыка и танцы на уроках гимнастики: Учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 1996. - 78с.
18. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебное пособие для учащихся пед. училищ. - М.: Просвещение, 1989. - 175с.
19. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение, - М.: Просвещение, 1972. 334с.
20. Собинов Б.М. «Танцующая» гимнастика. - М.: Сов. Россия, 1972. - 176с.
21. Спорт, музыка, грация. 2-е издание переработанное. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144с.
22. Физиология развития ребенка. /Под редакцией В.И. Козлова, Д.А. Фарбер; науч.-исслед. Институт физиологии детей и подростков Академии пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1983. - 296с.

23. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.П. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб. Детство-пресс, - 352 с.
24. Фомина Н.А. Музыкально-двигательная подготовка в системе физического воспитания: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2000. - 35с.
25. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физической культуры. / Под редакцией Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 232с.
26. Эмоциональная выразительность спортсменов в художественной гимнастике и ее психологические причины: Метод. рекомендации. - Смоленск, 1987. - 13с.