**Жест и поза в художественной гимнастике**

|  |
| --- |
| На ковер грациозно выходит и замирает гимнастка, а зрители, затаив дыхание, уже гадают, какое зрелище их ожидает. Костюм, поза спортсменки, предмет, с которым она будет выступать – все будоражит воображение и включает полет фантазии. Вместе с началом музыки рождается движение «художницы». Мимика, движения, жесты, ритм и музыка подчинены единому замыслу композиции. И чем органичнее соединены все элементы, чем глубже эмоциональная окраска выступления, тем сильнее реакция зала. Болельщики и судьи любят ярких, эмоциональных, запоминающихся спортсменок, исполняющих выразительные и сложные композиции.  https://pp.userapi.com/c845121/v845121703/6c7c3/aepxBpQqbgE.jpg  Многогранная и насыщенная эмоциями художественная гимнастика не была бы столь привлекательна для зрителей и самих спортсменок, если бы основывалась только на технической стороне выступления гимнасток. Освоив технику исполнения элементов, девушки должны научиться создавать завершенный художественный образ своего выступления. Для этого они осваивают смежные искусства: музыку, ритмику, пластику, танцы, пантомиму, получая всестороннее эстетическое воспитание. Приобщившись к различным областям артистического образования, девушки используют полученные знания и умения для достижения высшего уровня спортивного мастерства. Полученные навыки влияют на дальнейшую жизнь гимнасток – грациозные, плавные, выразительные движения, умение подать себя, мягкость и женственность – все это способствует более полной самореализации.  Необходимость физического и эстетического образования приводит к тому, что с самого начала гимнастической карьеры девочки окунаются в мир движения и звуков. С освоением обязательных элементов, растяжек, гибкости, прыгучести, ловкости они наращивают техническое мастерство и добиваются физического совершенства. Параллельно они изучают основы искусства, которые помогут им превратить свое выступление в праздник, феерию, волшебное зрелище. А оценки и овации зрителей покажут, насколько хорошо они ними овладели. Для получения высокой оценки на соревнованиях, упражнение должно не только быть выполнено на высоком техническом уровне, но и обладать должной выразительностью.  https://pp.userapi.com/c846018/v846018087/3d760/du1DhDlflbA.jpg  Чтобы придать упражнению эмоциональную зрелищность и насыщенность, используют мимику, позы, жесты, движения тела, которые должны быть экспрессивными, грациозными и пластичными, а также богатое музыкальное сопровождение. Без выразительности движений гимнастке не удастся достичь вершин мастерства. Поэтому весомую часть тренировочного процесса занимает художественное образование. Девочки учатся понимать и чувствовать эмоциональную окраску, образы и сцены, которые передает музыка. Занятия с играми и разнообразными движениями под музыкальное сопровождение дают возможность ученицам грамотно освоить темп, ритм, паузы, научиться передавать полноту и глубину внутренних переживаний движениями – мимики лица, головы, шеи, корпуса, рук и ног. С помощью рук гимнастка может добиться максимальной выразительности чувств, тончайшими формами их движений передать дух музыки. Чем выше умение гимнастки передавать движением оттенки внутреннего мира, тем ярче, эффектнее созданный ею образ, тем успешнее ее спортивная карьера. Развитию артистических навыков способствует импровизация. Девочки выражают музыку жестами так, как они чувствуют, тем самым позволяя прийти в движение внутренним душевным порывам, пробуждая внутреннюю и внешнюю раскрепощенность и рождая свободные гармоничные движения.  Жест является неотъемлемой частью гимнастических упражнений. Он представляет собой движение либо действие человеческого тела или его части, несущее определённый смысл или значение. Также жест – это выразительно-изобразительное средство в пантомиме, хореографии, драматическом искусстве. С его помощью передают особенности художественного произведения или персонажа. Языком жестов выражают самые разнообразные эмоции и состояния. В разговоре жесты часто используются неосознанно в дополнение к словам. Жест и мимика обусловлены возможностями тела совершать отчетливые движения, транслируя эмоции, чувства, настроения. Родившись на заре человеческой цивилизации, они развивались, совершенствовались и оттачивались в танцах и ритуалах.  В художественной гимнастике жест осознан, продуман, выверен и рассчитан на внешний эффект. Его цель – придать красочность и насыщенность выступлению спортсменки. Используемые жесты лаконично вплетаются в общую композицию, и воспринимаются в единстве с другими движениями. В упражнениях нет места случайным жестам и движениям. Каждый жест несет определенный смысл, передает эмоции, чувства и настроения, помогает реализовать единый художественный замысел композиции. Для придания большей выразительности выступлению, хореография требует четкости, лаконичности, естественности и пластичности жестов. При этом жест не должен быть сугубо телесным или «механическим», а должен являть собою движение души и быть наполнен драматизмом. Только в этом случае он найдет отклик в сердцах зрителей и доставит удовольствие исполнительнице.  https://pp.userapi.com/c848520/v848520282/ed56c/I0GeHFD3iDg.jpg  Создать и донести до зрителя глубоко прочувствованный образ помогает поза. Ее можно сравнить со скульптурой, неподвижной, но «живой», способной передавать мысли и чувства художника. При этом она не должна сковывать тело. Наиболее красочные и содержательные позы используются в начале и в финале композиции, а также на некоторых промежуточных этапах, на задержке движения и при переходе от одной связки к другой. Поза – это не только пауза, но и важный элемент движения и общего содержания художественного замысла. Выразительность любого движения определяется позой. Поза присутствует даже в повороте, прыжке, равновесии… Тело подчинено позе в зависимости от того, какое настроение хочет передать «художница». Создавать образы помогают ярко выраженные характерные признаки, проявленные в позе. Так, например, лирико-романтическому образу соответствует полуопущенная голова, рассеянный взгляд, расслабленные руки и кисть, стойка на всей стопе или на коленях, корпус в полуповороте или спиной к зрителям, а героическому образу – приподнятая голова, взгляд устремлен вперед, полувыпрямленные руки, туловище ровное, слегка напряженное, высокие полупальцы, ракурс позы – лицом к зрителям.  https://pp.userapi.com/c845121/v845121618/6e2c1/PAQYTpUYcnc.jpg  Позы зависят от жанра и стиля передаваемого образа, при этом, используя особенности национальной хореографии, они будут передавать национальный колорит. Оживленная, веселая полька и лирический русский хоровод будут сопровождаться «своими» позами. Нужно отметить, что актерское мастерство гимнастки, ее способность создавать настроение зависит не только от врожденного таланта, но и от степени развития двигательных навыков, чувства позы, ритма, такта, музыкальности. А упорство и настойчивость помогают развивать любые желаемые навыки и умения. Поэтому, стремясь к победе, спортсменки доводят каждое движение, каждый жест до совершенства, а затем соединяют их в неразрывное целое с музыкой.  Правильно подобранная музыка является важным условием зрелищного выступления. Сложная, разнохарактерная, с многообразным ритмом, она должна соответствовать темпераменту, физическим данным и мастерству гимнастки, помогать проявить ее лучшие сильные сторон. Эту задачу решает широкий выбор народных, историко-бытовых, современных и классических танцев. Звуки мазурки, полонеза, вальса, русских, украинских, грузинских, молдавских народных танцев благодаря «художницам» перерождаются в живые картины народного искусства, традиций, грациозности и эмоциональности.  В единстве с музыкой создается композиция максимальной сложности, которая выигрышно раскроет возможности и профессионализм спортсменки. Красивые, оригинальные связки, пластичные движения, чистота линий, умелое подчеркивание сложных и зрелищных элементов – все должно соответствовать музыкальному сопровождению. Конец одной связки должен гармонично и целостно переходить в начало следующей серии движений. Зритель, проникаясь единством форм и звуков, получает огромное удовольствие, чувствуя сопричастность с тем образом, который создает «художница» на ковре. Своим выступлением гимнастка должна увлечь и удержать внимание публики от первого до последнего аккорда и жеста, завершающего композицию. |

