

ЗНАЧЕНИЕ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Новикова Анастасия Олеговна

магистрант, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
Республика Башкортостан, РФ, г. Уфа

Аннотация. В данной статье рассматривается значение пластической выразительности для занимающихся фитнес-аэробикой. Что основой пластики служат: гармоничные движения и позы, пластическая выразительность и мимика, динамика, темп и ритм движения, пространственный рисунок. Рассматриваются элементы пластической выразительности.

Ключевые слова: пластическая выразительность, фитнес-аэробика.

Развитие пластического творчества идет на основе обучения языку выразительных движений – это принципиальное положение программы и самая главная задача занятий со спортсменами [2].

Пластика в современном танце позволяет танцору раскрывать свои возможности, помогает находить новые. Основой пластики служат: гармоничные движения и позы, пластическая выразительность и мимика, динамика, темп и ритм движения, пространственный рисунок. Совершенство танцевальных образов определяется их содержанием и формой. Зачатки образной выразительности свойственны человеческой пластике и в реальной жизни. В том, как человек движется, жестикулирует и пластически реагирует на действия других, выражаются особенности его характера, строй чувств, своеобразие личности – так создается на сцене пластический образ.

Исследуя структуру и содержание композиций фитнес-аэробики, специалисты приходят к выводу, что очень мало спортсменов владеют достаточным уровнем хореографической подготовки, которая проявляется в целостности, слитности композиции и в легкости ее выполнения.

Пластическая выразительность – это способ мыслить по-другому. Для ее приобретения необходимы годы усердной работы. Она помогает обрести внутреннюю свободу, развивает фантазию. Танцовщик не должен неосознанно повторять заученные движения, он должен почувствовать танец, проникнуться им и погрузить в свою атмосферу зрителя.

Пластическая выразительность представляет собой качество, проявляющееся в хорошей технике, амплитуде движений, ритмичности, элегантности, начальной школе движений. Правильная техника является фундаментом для создания пластической выразительности.

Элементы пластической выразительности: легкость, амплитудность, точность, элегантность, ритмичность, зрелищность, гармоничность, согласованность.

Для развития пластичности в фитнес-аэробике учебно-тренировочные занятия должны быть основной формой. Целью занятий является развитие физических качеств, музыкальности, способности к импровизации, пластичности и раскрепощенности. Для эффективного

формирования перечисленных навыков должна быть создана специально организованная структура занятия и ряд психолого-педагогических условий. Для этого используются следующие методы и средства хореографии.

Одним из основных направлений в хореографическом искусстве является классический танец, который состоит из трех частей: экзерсис у станка, экзерсис на середине зала и прыжки.

Средства современного танца так же могут способствовать развитию пластической выразительности, что особенно актуально для занимающихся оздоровительной фитнес-аэробикой. Важными средствами хореографической подготовки являются движения народно-характерного танца. Часто педагоги-хореографы используют историко-бытовой танец в детских хореографических школах, студиях, танцевальных коллективах.

Несмотря на постоянство структуры урока, в зависимости от замысла хореографа, выполняя соответствующие упражнения можно решить различные задачи. Очень разнообразны возможности варьирования упражнений, можно изменять их сочетание, темп, амплитуду, количество, направление, характер и продолжительность.

Классики психологии, к примеру, С. Л. Рубинштейн, называют выразительностью внешнее проявление внутренней эмоциональной жизни [1, с. 617].

Обобщив данные научной литературы, собственный опыт, педагогические наблюдения и высказывания специалистов из области спорта, можно дать определение понятию «пластическая выразительность». Итак, пластическая выразительность как сложное, системное образование, представляет собой целостность психофизических свойств и качеств, включающая внешние и внутренние характеристики, умение сочетать высокую технику исполнения с эмоциональной окраской физических упражнений и двигательных действий, использовать жесты, мимику, положения тела и позы для повышения презентабельности выступлений.

Сейчас на просторах интернета большое количество танцевальных постановок, существуют различные команды, которые выкладывают свое творчество, по телевидению транслируется большое количество танцевальных шоу и глядя на них, мы так же обращаем внимания на пластическую выразительность, возможно, у большинства это происходит неосознанно. Согласитесь, просматривая танец во всем известном шоу «Танцы на ТНТ», во время «скучного» выступления, не наполненного чувствами, легкостью и смыслом, мы ничего не почувствуем и будем ждать скорейшего завершения.

Именно поэтому ради зрелищности, заинтересованности, включенности зрителя необходимо развивать пластическую выразительность. Занимающиеся фитнес-аэробикой так же смогут ощутить на себе не только терапевтический эффект от занятий, но и при развитии пластической выразительности они почувствуют легкость, плавность, пластичность и положительное влияние на эмоциональную сферу.

Список литературы:

1. Аванесов, В.У. Применение локального отрицательного давления в подготовке спортсменов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 84с.
2. Горбачева, Ж.С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике [Текст] / Ж. С. Горбачева, // Автореф. дис. канд. пед. наук.- СПб., 2000.- 24 с.
3. Горбачева, Ж.С. К вопросу о пластической выразительности в художественной гимнастике. Научные исследования и разработки в спорте [Текст] / Горбачева, Ж.С Сб.// науч. тр.: Вестник аспирантуры/ - Вып. 4. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. -С. 83-89.
4. Громов, Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера [Текст] / Ю. И.

Громов. – Автореф. дис. канд. Искусствоведения. - Л., 1972. - 22 с.

5. Дарина О.В., Политаева Т.И. Хореография как средство развития уверенности у детей // Педагогические традиции и инновации в образовании, культуре и искусстве: Материалы IV Международной научно-практической конференции. – Уфа: БГПУ, 2020. С. 244-249.

6. Ершова, О. В. Пластико-хореографическая подготовка специалистов социально-культурной деятельности в вузе культуры и искусств: теоретические и методические основы : монография / О. В. Ершова. - Москва: МГУКИ, 2009. - 118 с.

7. Каширина, М. М. Выразительность как многозначное слово и термин в толковых и энциклопедических словарях [Текст] / М. М. Каширина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2014. - №7. - С. 232-235.