**Внешний вид гимнасток**

|  |
| --- |
| Художественная Гимнастика – не только яркий, выразительный вид спорта, но и захватывающее воображение искусство. Девушки по очереди выходят на ковер, и каждая показывает свое маленькое театральное представление. Наряду с обязательными гимнастическими элементами в нем задействованы внешние атрибуты и внутренние душевные порывы спортсменки, ее способности к перевоплощению в выбранный сценический образ.  Получению хороших оценок способствуют не только высокая техничность и набор сложных, красивых элементов, движений, связок, но и правильно подобранная музыка, красивый внешний вид гимнастки, владение эмоциями, мимикой, жестами, умение передать глубокие чувственные переживания.  Невозможно переоценить роль костюма, макияжа, прически, предмета в создании красивого, продуманного образа художницы. Все эти элементы являются важными составными частями победы в спортивных состязаниях. В гармоничном единстве они рождают зрительные и чувственные переживания, разжигают зрительский интерес, увлекают действом, происходящем на ковре, доставляют приятное эмоциональное насыщение.  Над каждой частью своего образа девушки работают в тесной взаимосвязи с тренером, хореографом и самостоятельно. За некорректный внешний вид, нарушение эстетического впечатления, например, несоответствие между цветами купальника и предмета, а также музыкой, судьи могут наказать спортсменку, сняв баллы.  **Купальник**  История формы для гимнастических выступлений претерпела огромные изменения – от одноцветных купальников и комбинезонов до современных многоцветных купальников с юбочками и даже коротеньких платьиц.  Сегодня купальник – яркий и выразительный элемент соревновательной программы. Смелые и эффектные цветовые решения, замысловатые принты, эластичные материалы, вставки из сеточки, особенности кроя дают возможность выгодно подчеркивать индивидуальность гимнастки, создавать нужное настроение у девушки и зрителей.  Цвет и вид купальника должен нравиться самой гимнастке, тем самым улучшая ее эмоциональное и психическое состояние, повышая тонус и уверенность в себе. Чтобы не получилось досадного эффекта сливания спортсменки с интерьером, подбирая купальник для выступления необходимо учитывать цвет ковра и стен в зале, проявлять мудрость, находить компромиссы при разногласиях.  Выбору модели купальника следует уделять не меньшее внимание. Желательно, чтобы она соответствовала последним модным тенденциям, а крой купальника скрывал недостатки и подчеркивал достоинства фигуры. Это достигается с помощью вырезов, воротников, длины рукавов, рисунков, цветовых комбинаций. Рукава с петелькой на пальце, вырез в виде капельки на спине или искусно скомбинированные цвета способны придать выступлению особый шарм и очарование.  Современный купальник с юбочкой, скромно прилегающей к бедрам, вошел в гимнастическую моду не так давно. Алина Кабаева произвела фурор, первой выйдя в юбке на ковер, после чего новая форма начала быстро обретать популярность. Если аккуратно прихватить юбочку к купальнику по линии бедер, внешний вид спортсменки только выиграет, так как при движениях, прыжках, переворотах она будет максимально сохранять свое первоначальное положение.  Купальники изготавливаются из современных мягких, удобных, эластичных материалов, которые в сочетании с кроем должны быть на теле как вторая кожа – практически не ощущаться, сохранять форму, оставляя состояние комфорта. Размер формы должен быть точно подобран, иначе достичь безупречного вида не удастся, а общее впечатление будет испорчено.  Асимметричные украшения вышивкой, аппликацией, стразами, росписью способны создать не просто эстетически продуманный наряд, а настоящее произведение искусства. Такой уникальный, совершенный костюм по достоинству оценят зрители и судьи, а у гимнастки он вызовет особое состояние собственной неповторимости, настроит на победу и успех.  Купальник разрешается надевать с лосинами телесного цвета однотонными или с рисунком, дополняющим костюм. Они не только скроют синяки, но и придадут ногам красивый ровный цвет. Упражнения выполняются в гимнастических тапочках или босиком.  Чтобы не заработать штраф, купальник должен соответствовать основным требованиям: плотно облегать фигуру, давая возможность судьям наблюдать за правильным положением тела во время выступления; под кружевами в зоне груди иметь подкладку; не превышать допустимые размеры вырезов на груди и спине; не заходить за паховую складку; не должно быть тонких бретелек; допускается юбочка поверх купальника, прикрывающая таз, прилегающая к бедрам или коротенькое платье; в групповых упражнениях форма у всех спортсменок должна быть одинаковой, как и макияж.  **Макияж**  Не менее весомую роль в мини-представлениях художниц играет макияж. Он волшебным образом превращает девушек в принцесс. Как правило, гимнастки красятся сами, а самым маленьким помогают мамы или тренер. Можно рассуждать о пользе и вреде детской косметики, а можно относиться с пониманием, что гимнастика похожа на театр и здесь важны мимика и взгляд девочек, а они, безусловно, выиграют, если умело использовать грим. Даже самые маленькие художницы, подкрасив глаза, слегка тронув губы нежной помадой, почувствуют себя смелее, увереннее и прекраснее. А это большой шаг к желанной победе.  Лучше подберите наиболее безопасные, не вызывающие аллергии средства для грима и легкого удаления косметики с лица, например косметическое молочко или пенку. Маленьких гимнасток нужно научить дозировано пользоваться этим арсеналом, а также вовремя объяснить различия между гримом для выступлений и повседневным макияжем. Девушки должны понимать, что сценический грим, который они используют на соревнованиях, должен быть яркий, выразительный, эффектный, но не «кричащий» или вызывающий. Умеренный макияж должен лишь подчеркнуть красоту лица, привлечь внимание судей и зрителей к глазам.  В зависимости от особенностей цвета кожи лица, грим может ограничиться тональным кремом и подводкой для век. Черная, темно-коричневая или темно-синяя подводка подчеркнет контур глаз, сделает их более яркими, заметными и выразительными. Для усиления эффекта подойдет тушь, лучше водостойкая, чтобы от жары или неожиданных слез она не потекла. Румяна и тени также корректируют и подчеркивают черты лица. Но у вас не должно получиться два ужасных черных пятна вместо глаз. На веки или виски можно нанести немного блесток, предварительно увлажнив кожу небольшим количеством крема, и следя, чтобы они не попали в глаза и не утяжелили веки.  Подкрашивая губы нужно учитывать, что помада может потечь или размазаться по лицу, особенно у самых маленьких гимнасток, а после выступления предмет, например лента, может оказаться в помаде. Чем меньше ребенок, тем нежнее цвет помады нужно выбирать, а от яркого и красного лучше вовсе отказаться.  Можно найти универсальный грим для девочки, но со сменой костюма, возможно, его придется подкорректировать. В любом случае, эксперименты на тренировках и перед выступлениями помогут решить эту задачу.  Что касается лака на ногтях, пирсинга, ювелирных украшений – они категорически исключены.  **Прическа**  Неотъемлемой частью облика художницы является прическа. Однако больших экспериментов здесь не получится. Наиболее аккуратно и стильно выглядят волосы, собранные в гульку, смазанные гелем, сбрызнутые лаком и спрятанные под сеточку. Небольшой высокий хвост, прическа из косичек, особенно у самых маленьких художниц, также смотрятся эстетично. Небольшие украшающие элементы – заколки, резинки с рюшами, бусинками, цветочками могут использоваться, если этого требует костюм. Аккуратно уложенные волосы усиливают эффект сложных движений, не мешают судьям и самой гимнастке, позволяют зрителям в должной мере насладиться мастерством спортсменки. Такие прически без челки великолепно смотрятся на девочках разного возраста.  **Предмет**  Предмет для упражнения выбирают в таком цвете, который контрастирует либо гармонично сочетается с купальником. Красиво, когда цвета купальника и предмета отличаются на несколько тонов. В любом случае предмет должен быть заметным и привлекательным в выступлении художницы. Для этого девочки обклеивают обручи цветным скотчем, создают желаемый орнамент. Мяч смотрится хорошо, когда он яркий одноцветный или с блестками. Лента, булавы, скакалка могут быть выполнены в любой цветовой гамме.  Желательно, чтобы для каждого предмета у девушек был отдельный купальник, гармонично сочетающийся с музыкой, композицией и цветом самого предмета.  **Эмоции**  Едва выйдя на ковер, гимнастка создает зрительный образ, который в дальнейшем будет обыгрываться, раскрываться с помощью музыки, хореографической постановки, эффектных элементов и комбинаций. Однако для запоминающегося выступления этого недостаточно. Искренняя улыбка, хорошее настроение, умение держать себя и скрывать волнение покорят зрителей и украсят композицию не меньше, чем умело подобранный купальник и макияж. |