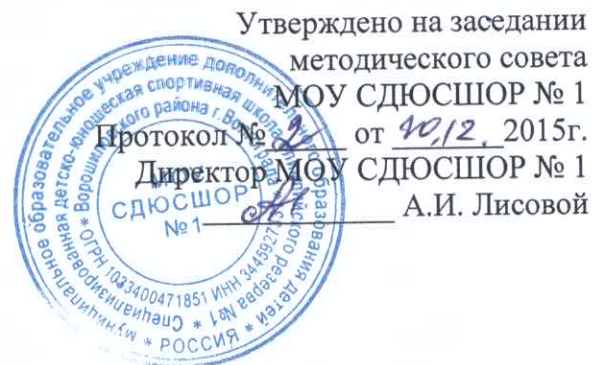


муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1



Технология воспитания эмоциональности и эстетичности в
спортивной гимнастике.

Методическая разработка.

Составлена:
инструктор-методист Шатаева Д.А.
тренер-преподаватель Кульман А.Т.

Волгоград
2015

Целевая установка технологии.

Как у каждого вида спорта, у гимнастики есть своя специфика. Наряду с задачами общего физического развития, оздоровления в процессе занятия; по гимнастике решается задача эстетического воспитания гимнасток, т.к. вольные упражнения (в/у) выполняются под музыку. В правилах соревнований предусмотрены сбавки за неэстетическое, неэмоциональное, невыразительное выполнение упражнения. Внешний вид гимнастки (одежда, прическа, стиль поведения) так же оценивается судьями на соревнованиях, зрителями на показательных выступлениях.

Условия реализации.

Основным условием реализации технологии является урок хореографии, как организационная форма занятия. Уроки хореографии могут проводиться в танцевальном (хореографическом) или спортивном зале. Наличие специальных станков в зале желательно. Хорошо, чтобы одна из стен в зале была оборудована зеркалами, но при этом во время занятий следует периодически менять направление движения гимнасток, с тем, чтобы они научились контролировать себя через ощущения.

Занятия хореографией связаны с постоянной физической нагрузкой. Но сама по себе физическая нагрузка не имеет воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Основным помощником при соблюдении этого условия является музыка, игра. Желательно наличие видеоаппаратуры для просмотра и обсуждения лучших исполнителей вольных упражнений, а также в области искусства и культуры (балет, народный и современный танец, виды спорта с неотъемлемым компонентом хореографии).

Средства, материалы и оборудование.

Эстетическое и эмоциональное воспитание гимнасток – достигается посредством тренировки. Это достаточно длительный процесс выработки большого шага все усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроением, нельзя учить только движениям, а эмоциональную выразительность откладывать на более поздний срок (это самая распространенная ошибка). Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат. В этой связи можно предложить следующую формулу: от ощущений к чувствам, от них к привычке. Следовательно, формулу можно применять в такой последовательности:

- воспринимаемая – ощущай;
- осмысливаемая – чувствуй;
- запоминаемая – действуй, пробуй;
- проверяя результат – показывай другому.

Технология эстетического и эмоционального воспитания гимнасток.

Многостороннее воспитание спортсменки – гимнастки включающее и эмоционально-эстетическое воспитание реализуется методом хореокоррекции, под которым подразумевается внутренняя регуляция, активность и адаптация к окружающей среде. Главные компоненты метода:

1. Музыка
2. Музыкальное движение
3. Музыкально-пластические игры
4. Музыкально-психологические элементы (этюды)
5. Развитие эмоциональной выразительности

С их помощью можно научить гимнасток чувствовать движения и действие, выражать свое состояние.

Возраст обучающихся.

Данную технологию целесообразно применять с младшего школьного возраста (7-9 лет). В этот период, среди основных задач тренера:

1. Развитие общей физической подготовки ((ОФП) силы, выносливости, ловкости)
2. Развитие специальной физической подготовки ((СФП) гибкость, прыгучесть, подвижность суставов).
3. Воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения.

Развитие ритmicности, музыкальности, артистичности, эстетическое и эмоциональное воспитание играют важную роль. Как известно, двигательные навыки человека и их эмоциональное переживание формируются и развиваются с первых дней его жизни. Технология учитывает эмоциональные и физиологические особенности современных детей, уровень их восприимчивости и интересов и многое другое, основанное, прежде всего на законах педагогики и психологии. Советую использовать технологию не в качестве единственно возможного рецепта, а лишь как рекомендацию при проведении уроков хореографии в гимнастике.

Содержанием, на котором данная технология может быть реализована, является прежде всего программа для СДЮСШОР. Так же используются материалы авторов:

1. Н.А.Фомина, А.М.Яценко «Сказочный мир движений»
2. З.Д.Вербова «Искусство произвольных упражнений»
3. А.П.Колтановский «Элементы вольных упражнений»
4. Т.В.Пуртове, А.М.Беликова, О.В.Кветная «Учите детей танцевать»
5. Т.Т.Ротерс «Музыкально-ритмическое воспитание и гимнастика»
6. Т. Барышникова «Азбука хореографии»
7. Т.С.Лисицкая «Хореография в гимнастике»
8. Костровицкая «100 уроков классического танца»
9. Костровицкая, А.Писарев «Школа классического танца»
10. Н.Эхьяш «Образы танца»
11. Б.Я.Суриц «Хореографическое искусство»
12. В.Красовская «Русский балетный театр»
13. Алан Пиз «Язык телодвижений».

Кроме того пользуюсь видеоматериалом на дисках:

1. «Танцы» - обучающая программа
2. «Тектоник» - обучающая программа
3. «Клубные танцы, базовые движения»
4. «Брейк данс» - обучающая программа
5. «Мир балета» - концертная программа
6. «Riverdance» - концертная программа
7. «70 лет ансамблю Игоря Махеева» - концертная программа
8. «Художественная гимнастика» - показательные выступления
9. «Легенды Грузии» - концертная программа
10. «Todes» - концертная программа

На первых этапах обучения гимнастики знакомятся с понятиями:

- Характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер;
- Динамические оттенки в музыке (форте, пиано);
- Характер исполнения (хегато, стаккато);
- Строение музыкальной речи, длительность звука, такт, фраза, предложение;
- Эмоциональная выразительность.

Знакомство происходит в процессе урока хореографии на музыкальном материале танцевальных упражнений, музыкальных игр, танцевальных композиций. Первое время идет интуитивное восприятие материала и особенно сложных требований к гимнасткам еще предъявить невозможно. Отобранные музыкальные произведения должны быть просты и доступны для детского восприятия по стилю, жанру и характеру, иметь яркую выразительную мелодию, четкий метроритмический рисунок. Следует учитывать, что монотонный характер музыкального сопровождения притупляет внимание, не дает возможности развить эмоциональную выразительность. Вместе с тем, слишком сложные по мелодическому рисунку произведения, отвлекая внимание детей, могут затруднить процесс выполнения движений.

Знакомство с основами актерского мастерства происходит во время урока хореографии. Во время отдыха от физических нагрузок объясняю строение лица, работу мышц и их значение для выражения человеческих эмоций (улыбка, удивление, боль, скорбь, рыдание, размышление и т.д.). Эти сведения помогут усвоить упрощенно-танцевальные композиции и игры, а в последствии при разучивании вольных упражнений гимнастками. В дальнейшем полученные ранее понятия расширяются и закрепляются.

Содержание технологии.

Элементарная азбука движений в процессе изучения подкрепляется музыкой, эмоциями, сливается с ней. Музыка воздействует на эмоциональное состояние, на психику ребенка. И эту её могучую силу надо использовать, решая, казалось бы, обычные задачи на уроки хореографии.

Обучаем гимнасток правильно ходить, постепенно ускорять шаг, переходя в бег. В музыке гимнастки слышат это ускорение. Мало того, в ней обязательно должно быть нечто такое, что разбудит радость бегущих, а затем даст им возможность ощутить приятный покой при замедлении темпа. Как не интересно и мрачно на уроке, когда музыка не создает этого положительного эмоционального фона.

Этапы технологии соответствуют этапам хореографической подготовки гимнасток в целом:

1. Этап начальной подготовки, обучение (группы НП)
2. Этап закрепления навыков (группы ТСС)
3. Этап совершенствования возможностей (группы ССМ)

В данном обзоре, предлагается вниманию примерный комплекс упражнений для развития эмоциональности в форме «Игровой этюд» для юных гимнасток групп НП:

Музыка «Песенка крокодила Гены»

- ❖ Посмотрели вправо, повернув голову и корпус, вернулись в И.П.
- ❖ То же влево, И.П.
- ❖ Никого не увидели, поднимаем плечи, затем разводим руки в стороны, на лице недоумение (брови приподняты, губы опущены вниз)
- ❖ То же, прикладывая ладонь ко лбу (kozyрек). Опять никого. Эмоция недоумение.
 - ❖ От расстройства «плачем», качаем всем телом, рыдаем (делаем вид). Затем разводим руками к зрителям, как бы делая вид «Не верите?»
 - ❖ Обозначаем слезы струйкой (кисть щепоткой)
 - ❖ Собираем слезы в ладошку
 - ❖ Разбрызгиваем ладошку со слезами и огорчение уходит
 - ❖ Изображаем радость. Махи руками и ногами, повороты, улыбка.

Этот двигательно-эмоциональный этюд решает двойную задачу: различные движения сочетаются с эмоциями, настроением и не разрушают способность ребенка играть и верить в то, во что он играет.

Учебно-тренировочное занятие, реализующее технологию строится по общему принципу урока:

1 часть урока (подготовительная)

- Вход в зал (марш). Построение по росту. Поклон педагогу.
- Круговая разминка. Движения на шагах, бег, руками, головой, передвигаясь по кругу против часовой стрелки.
- Перестроение в шеренги (в зависимости от размера зала и численности группы)
- Разминка. Движения для более крупных групп мышц.

2 часть урока (основная):

- Изучение музыкально-ритмического материала, упражнений, элементов хореографии
- Работа над этюдами, В/у, танцами

3 часть урока (заключительная)

- Закрепление музыкально-ритмического материала в игре
- Музыкально-танцевальная импровизация
- Построение в шеренгу
- Поклон педагогу и концертмейстеру
- Выход из зала (марш).

При применении технологии воспитания эмоциональности и эстетичности важно правильно выбирать музыкальное сопровождение, быть примером для подражания для детей во внешнем виде и при высказываниях, вести занятия эмоционально, в хорошем настроении, с использованием образных названий движений и упражнений, доступных для восприятия детей.

В результате использования технологии возможности гимнасток неизмеримо расширяются. Достигается виртуозность техники, одновременно воспитываются чувства, расширяется эмоциональная сфера, развивается фантазия, мир художественных образов, возникающий у каждой гимнастки индивидуально. Технология позволяет выявить наиболее одаренных и музыкально восприимчивых гимнасток с раннего возраста. Выразительно и эмоционально выполнив в/у гимнастка имеет преимущества при оценке выполнения в/у на соревнованиях.