

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Выполнила работу : Милованова Ксения

гр.13ИО-17

История развития и современное состояние художественной гимнастики

История зарождения и развития художественной гимнастики ещё не написана. В начале XIX века во многих странах Европы возникают национальные системы гимнастики, организуются спортивные клубы общества. В большинстве стран физическое воспитание вводится в общеобразовательные школы наравне с другими предметами. Гимнастика пользуется особой популярностью. В спортивные общества впервые привлекаются женщины. Желая пробудить в них интерес к занятиям, преподаватели вводят уроки музыки и элементы танцев. Так, в Шведской системе гимнастики особо выделяется гимнастика для женщин и детей. В ней большое внимание обращается на красоту выполняемых движений. Во Франции в женской гимнастике применяют упражнения с булавами, венками, палками, используют упражнения классического балета и несложные танцы. В Бельгии в школьную гимнастику включают элементы народных танцев. (В этот период и возникли первые попытки использовать музыку, элементы танца и упражнения с предметами в гимнастике для женщин.

В это же время особое влияние на создание будущей художественной гимнастики имели люди, работавшие над пластикой, то есть выразительностью движений человеческого тела. Они разработали множество упражнений, которые в дальнейшем уже в усовершенствованном виде стали широко применяться в художественной гимнастике. Особенно ярко было творчество трёх художников - артистов, создавших каждый свою систему гимнастики в различных областях искусства движения.

Содержание и средства художественной гимнастики

Что представляет собой художественная гимнастика. Этот вид спорта многогранен. Однако, имея в виду, что художественная гимнастика по своей сути спорт весьма выразительный, речь пойдет о средствах, которыми эта выразительность достигается. Начнем с аксиомы: гимнастке, прежде чем выполнить какое-нибудь упражнение выразительно, нужно подготовиться физически, исполнять упражнение технически так, чтобы, как говорится, комар носа не подточил. Это как в жизни: человек, прежде чем научиться ходить, ползает, затем учится хорошо ходить, а потом уж задумывается о том, чтобы ходить красиво, элегантно. Следовательно, много говорить о важности физической подготовки «художниц» нет смысла. Можно лишь подчеркнуть, что в наши дни, когда уровень мастерства в спорте вырос необычайно, никакой талант не поможет обладателю занять высшую ступень пьедестала почета, тем более международных турниров, если спортсмен не будет отдавать своему любимому виду спорта всего себя, трудясь до седьмого пота. В полной мере это относится и к художественной гимнастике. И может быть, более чем к какому-либо другому виду спорта, ибо тут, кроме физического совершенства, кроме технического мастерства, необходимо воспитывать и выразительность.



©Ch. Rokotyanskaya, 2016

Цели и задачи для подготовки учащихся

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Задачи спортивной подготовки по художественной гимнастике:

- Всесторонне гармоническое развитие занимающихся.
- Соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости).
- Формирование специальных занятий, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
- Воспитание морально - волевых и нравственно - этических качеств.
- Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды:

- физическую,
- техническую,
- психологическую,
- тактическую,
- теоретическую,
- интегральную.



Физическая подготовка направлена на повышение общей работоспособности; на развитие специальных физических качеств; на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета); на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

В технической подготовке целесообразно выделять: беспредметную - обучение технике упражнений без предмета; предметную - обучение технике с предметом; хореографическую - обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев; музыкально - двигательную - обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности; композиционную - составление соревновательных программ.

В психологическую подготовку входят:

- базовая - психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная - формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная - формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной - составление и индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;
- командной - формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток;
- групповой - подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения.



Теоретическая подготовка - формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении принципов: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирувания; спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок; методические: опережения - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, ранее освоение сложных элементов, создание перспективных программ; многоборности - формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми предметами; соразмерности - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств; сопряженности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку; моделирования - широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Содержание работы по этапам подготовки

- Первый этап - предварительная подготовка (5 - 7 лет)
 1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
 2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений («школы»).
 3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
 4. Специально - двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
 5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья - освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.



6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально - двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.
10. Второй этап - начальная специализация (8 - 10 лет)
11. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
12. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений («школы»).
13. Углубленная и соразмерная специальная подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).



14. Совершенствование специально - двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).

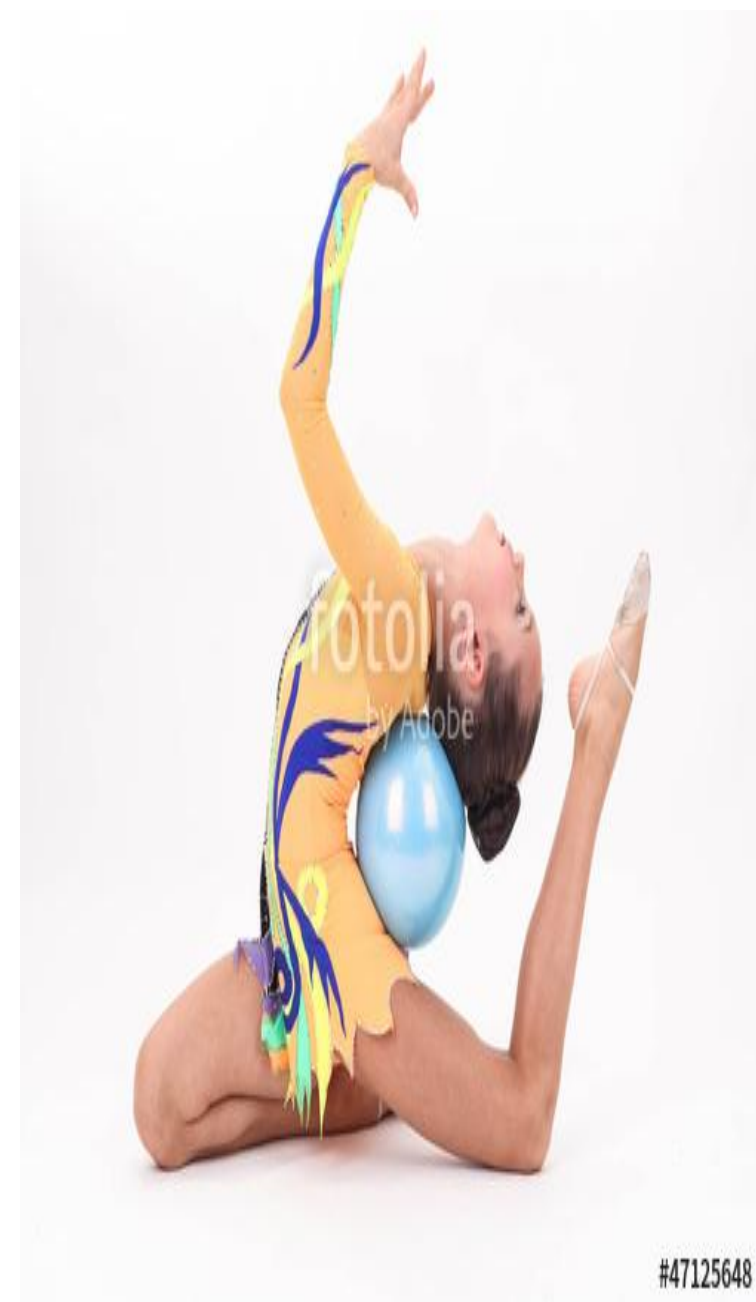
15. Базовая хореографическая подготовка - освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.

16. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной производительности (характер, метр, ритм, темп, тихо - громко, слитно - отрывисто, форма и фразировка) и согласовать свои движения с музыкой.

17. Базовая психологическая подготовка - психологическое образование и обучение.

18. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.

19. Регулярное участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.



Возрастные особенности обучения

5 – 7 лет – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Интенсивно развивается мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. Регулярные механизмы сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны.

Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 мин.

Особенно велика роль раздражительного и игрового рефлексов.

Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. При преобладании в занятиях крупных размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения.

Значительное внимание уделять мышцам – разгибателям и координации движений.

Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.

Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.

Основными методами должны быть наглядный пример, с идеальным показом, игровой 7 – 11 лет. Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться требования. Практически всё сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие.

Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств. Значительного развития достигает кора головного мозга и сигнальная система.

Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты. Должны преобладать словесные методы.

Этапы хореографической подготовки в гимнастике

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов по освоению элементов по хореографической «школы» базовая хореографическая подготовка, «профилирующий этап», этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап.

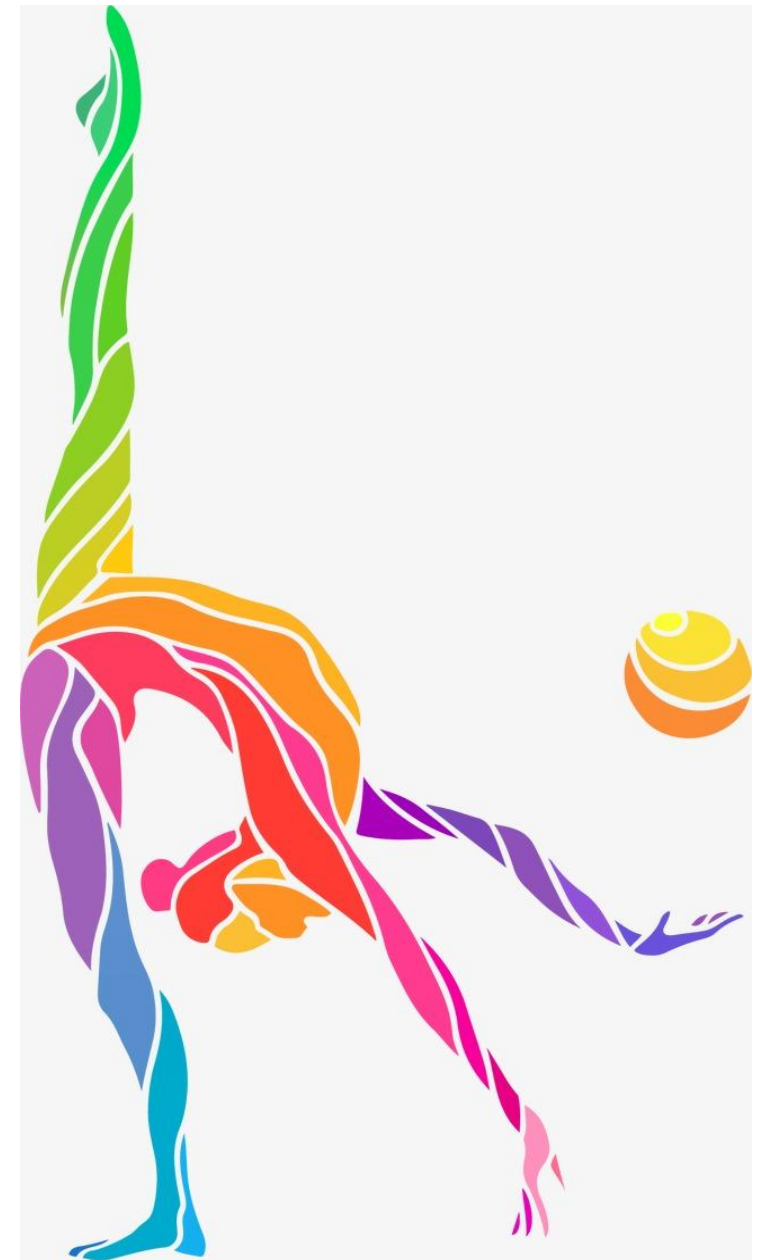
К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

- Элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего);
- Элементы народного танца: простейшие движения народно сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, башкирских танцев, основные шаги танцев;
- Элементы историко–бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза, падекатр и т.п.;
- Разновидности ходьбы и бега;

- Волны, полуволны, пружинные движения руками;
- Равновесие на двух ногах, на полупальцах;
- Владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону;
- Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх;

К базовой хореографической подготовке относятся:

- Подготовительные движения классического танца (плие, батманы, рон де жамбы, девлоппэ и их разновидности);
- Народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
- Историко-бытовой и современный танцы (соединения из простых шагов на 16-32 такта);
- Современный танец (освоение подготовительных упражнений).



- Владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге;
- Владение техникой отталкивания и приземления;
- Владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю ступню («мягкое приземление»);
- Владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела;
- Владение техникой поворота на двух ногах.

Следующий этап хореографической подготовки – профилирующий. Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого семейства родственных по структуре движений.

Например, прыжок шагом находится в центре семейства структурно-родственных упражнений: прыжка шагом кольцом, прыжка шагом сгибая-разгибая ногу, прыжка шагом с поворотом на 90° , 180° , прыжка шагом в аттитюде и др. Он является наиболее простым по сравнению с другими прыжками в техническом отношении. В то же время техническая основа, приобретенная при его освоении, достаточна для изучения упражнений данного типа.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умения выполнять их в различных сочетаниях.

Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы.

Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:

- Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);
- Характерно-образный (русский, испанский, цыганский, восточный);
- Современный.



МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Для развития гибкости помимо тех упражнений на растягивание, которые применяются в уроке хореографии, необходимо выполнять комплексы специальных упражнений. Для эффективного развития этого качества желательно выполнять специальные задания дважды в день: утром в виде зарядки и во второй половине дня на тренировке (в конце основной части). Для поддержания достигнутого уровня достаточно одноразовых занятий.



ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

1. Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед.
2. Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторять упражнение 3 раза.
3. Боком к опоре, I свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. Выполнять до тех пор, пока не возникает явного снижения скорости выполнения. То же в сторону, то же назад. То же с другой ноги. Через 2-3 мин. Повторить задание, выполняя махи, сгибая – разгибая работающую ногу, при движении назад – кольцом. Для гимнасток высокой квалификации рекомендуется выполнять упражнения с отягощением, прикрепленным к стопе от 1 до 3 кг
4. Из седа на пятках, перейти в упор на оттянутых носках, пружинить, сесть на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20 сек, то же с другой руки (поменять руки), держать 20 сек.). Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад – держать 20 сек. Повторить упражнение 3-4 раза.
5. Шпагат, правая вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышении от 10 до 20 см). Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая вперед, то же в прямом шпагате. После 2-3 мин. отдыха повторить задание ещё раз. Упражнение выполняется с партнером:

Художественная гимнастика - один из относительно самостоятельных видов гимнастики. На формирование её средств и методов существенное влияние оказали особенности женского организма и, главным образом, особенности женской моторики.

Специфичность художественной гимнастики заключается в особой технике типичных для нее упражнений, в использовании элемента танца и в особой методике применения музыки. Последнее расширяет возможности эстетического воспитания гимнасток, что и дало основание назвать этот вид гимнастики художественной.

Методами художественной гимнастики решаются как общие для всех видов гимнастики задачи, так и специальные, частные.

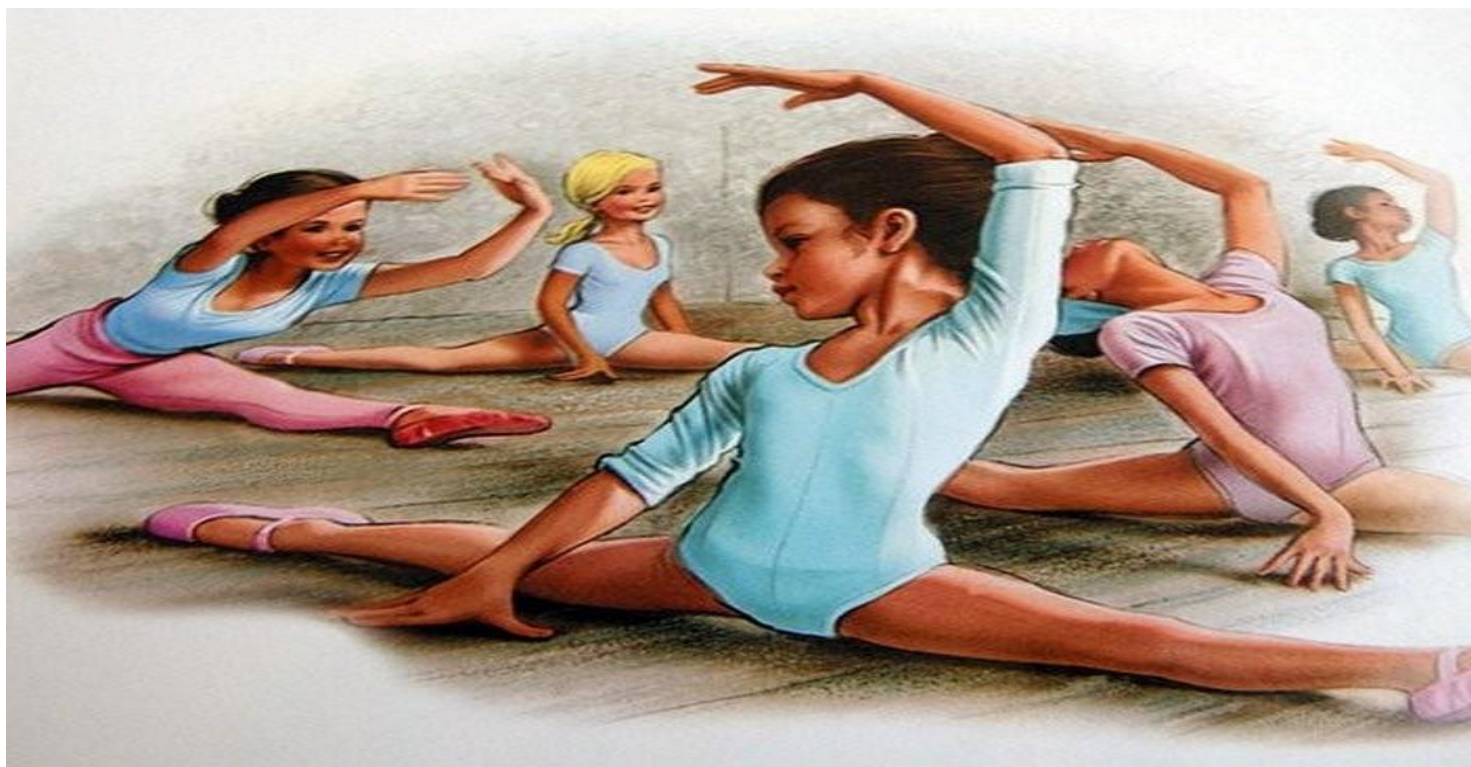
К ним относятся:

1. Воспитание умения придавать движениям различную эмоциональную окраску, разнообразные оттенки силы, скорости, а также танцевальность, легкость, свободу изящество
2. Углубленное эстетическое воспитание занимающихся, содействие повышению их музыкальной культуры.

Выполнение упражнений танцевального характера под музыку делает для занимающихся гимнастику особенно привлекательной. Сложность упражнений художественной гимнастики зависит от особенностей их техники, от богатства оттенков в движениях, разнообразия темпа, ритма, характера выполнения упражнений и от согласования их с музыкой.



Хореография - неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. Возросшие требования к спортивному мастерству в гимнастике способствовали углубленной специализации тренеров, что привело к возникновению бригадного метода работы. Так уже более 40 лет рядом с тренером по гимнастике трудится и тренер - хореограф.



Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Разделение средств на хореографическую и техническую подготовку в гимнастике условно. Трудно провести четкую грань между указанными компонентами. Ведь прыжки, повороты, равновесия и их сочетания являются основным «языком» как в хореографии и балетных спектаклей, так и упражнений художественной гимнастики.

На уроках хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться «артистичности исполнения», т.е. способности создавать индивидуальной образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т.д.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяются различиями целей и задач, стоящих перед спортсменками и балеринами.

Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно - тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Это и определяет её специфику. Следует учитывать постоянный дефицит времени, с которым приходится считаться хореографу в спорте.



Хореографией гимнастики занимаются в обычной спортивной обуви (тапочках), т. к. выполнение элементов классического танца на пальцах имеет лишь вспомогательное значение как средство совершенствования равновесий, поворотов, укрепления икроножной мышцы и мышц стопы и применяется главным образом в переходном и общеподготовительном периодах спортивной тренировки. Несмотря на то, что состав упражнений на пуантах крайне ограничен, они дают возможность гимнасткам почувствовать «вкус» классического танца: его строгие, пластически совершенные формы, безукоризненно отточенную исполнительскую технику, выразительность движений.

Обязательным условием выполнения классического экзерсиса у артистов балета является выполнение упражнений из первой, второй, четвертой и пятой позиции ног. Добиваться такой выворотности ног в гимнастике не только нецелесообразно, но и вредно, так как многие движения в гимнастике, например, опорные прыжки, акробатические элементы и соединения, требуют параллельной постановки стоп.

Без сомнения, красиво выходит гимнастка на помост с хорошей осанкой, слегка разворачивая стопы. Но, чтобы добиться этого, совсем не обязательно все движения классического танца выполнять в выворотном положении. Выворотность необходима лишь при выполнении плие или гран плие. Большинство же движений классического танца у опоры и тем более на середине выполняются в свободных позициях. Наряду с ними в гимнастике применяются и прямые позиции, которые используются в ряде общеразвивающих упражнений, элементах народного и бального танцев.

Особенности художественной гимнастики вносят в урок хореографии свою специфику. Прежде всего, сами предметы диктуют необходимость вводить специфические задания. Так, особенность техники владения мячом, заключающаяся в мягкости и плавности движений, предполагает, что в уроки хореографии будут включаться движения свободной пластики: волны, полуволны, и т.д. Броски предметов, сопровождающиеся пружинными движениями ног, взмахом туловищем и руками, требуют введения в урок различного рода пружинных движений.



Кроме того, на уроках хореографии обращается внимание на развитие гибкости не только крупных суставов тела (тазобедренного, плечевого и подвижности позвоночника), но и мелких (особенно лучезапястного, плюсны). Все это необходимо для успешного освоения техники владения предметами. Ведь для гимнасток важно не только освоить рациональную технику выполнения элементов (прыжки со взмахом рук), но и технику взаимодействия гимнастка - предмет (для чего же те же прыжки шагом необходимо уметь выполнять без взмаха рук), с которой встречаются представительницы художественной гимнастики.

Подготовка гимнасток к групповым упражнениям также должна отразиться и на системе хореографической подготовки. Уже здесь желательно воспитывать умение синхронно работать в парах, тройках, четверках и в различных построениях (в колонне, шеренга, «стайкой», и т.д.); при выполнении комбинаций на месте, с продвижением по прямым, диагональным направлениям, дугам.

