

**Бубнова
Татьяна Сергеевна,
тренер-преподаватель по художественной гимнастике**

ПРОГРАММА

развития физически активной творческой и успешной личности средствами художественной гимнастики

Одной из задач современного российского общества является развитие творческой личности в процессе обучения и воспитания.

В качестве высшей цели образования определено становление саморазвивающейся и самоопределяющейся личности, способной к открытому творческому взаимодействию с окружающей средой и обществом.

Задача творческого развития личности не может быть выполнена усилиями одной только школы, в её реализации должно участвовать и дополнительное (*внешкольное*) образование, призванное удовлетворить постоянно изменяющиеся социокультурные и образовательные потребности ребенка.

Одним из эффективных путей решения проблемы творческого развития личности ребенка, выступает интеграция основного и дополнительного образования, реализация личностно-ориентированного подхода, способных сыграть в жизни ребенка значительную роль в достижении им вершин своего физического и творческого развития, определении жизненного пути.

Эта взаимосвязь способна решать стратегические задачи современного образования:

- обеспечивать непрерывность образования;
- развивать в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования;
- осуществлять программы социально-психологической адаптации;
- развивать **творческие** способности личности и создавать условия для формирования опыта творческой самостоятельности и **творческой активности** ребенка.

В настоящее время Минпросвещения России развивает систему дополнительного образования в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

В рамках целевой модели, в Балтийском городском округе внедрена система персонализированного финансирования и учета детей в дополнительном образовании. Создан общедоступный навигатор по дополнительным общеобразовательным программам, который поможет семьям выбирать те из них, которые отвечают запросам и уровню подготовки детей с разными образовательными потребностями и возможностями.

МБУ «Спортивный комплекс», являясь учреждением дополнительного образования, реализует **10** дополнительных общеобразовательных **общеразвивающих** и **предпрофессиональных** программ, в том числе и по «художественной гимнастике» для детей (девочек) от 5 до 18 лет. В 2020/2021 учебном году в отделении обучалось **55** воспитанниц: на спортивно-оздоровительном этапе **20** человек, на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе – **35** обучающихся.

На спортивно-оздоровительном этапе перед тренером-преподавателем стоят задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на **развитие их личности**, утверждения здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

на учебно-тренировочном этапе подготовки:

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;

- а также подготовка юных спортсменок для сборных команд региона.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Одной из положительных сторон художественной

гимнастики является обеспечение гармоничного развития организма девочек благодаря многообразию её средств. Упражнения художественной гимнастики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности.

Занятия художественной гимнастикой одновременно содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство.

Художественная гимнастика – женский вид спорта, сочетающий в себе такие виды искусства, как музыка и народный и классический танец. Зрелищность её упражнений, заключающаяся в четкости и ритмичности действий, красочность предметов и костюмов, а также эмоциональная выразительность движений развивает чувство прекрасного у девочек. Хорошо организованная музыкально-двигательная подготовка содействует развитию очень важных эстетических способностей гимнасток: музыкальности, танцевальности, выразительности, творческой активности.

В качестве средств развития творческой активности и артистичности использую следующие средства:

1. Зеркало, а точнее зеркальное отражение. Нет ничего лучше, чем видеть себя со стороны. Благодаря своему отражению в зеркале, гимнастки могут на протяжении всей тренировки видеть свои недочёты и грубые ошибки, которые здесь же будут стараться исправить.

2. Камера. Записывая себя на видео, гимнастка может сделать полный разбор упражнения: что получилось, а над чем нужно ещё поработать. Благодаря видео съёмке можно достаточно эффективно проводить работу над ошибками, исправляя их.

3. Музыка, бит, ритм. Музыка может быть разная: хип-хоп, классика, стилизованная, рок, поп, инструментальная, просто бит, арэнби, хаус, регги, кантри, джаз, блюз, народная, латиноамериканская и др. Самое важное в музыке, чтобы она приносила удовольствие, чтобы под неё возникло желание танцевать.

Воспитанница должна слышать в музыке ритм, акценты, настроение, музыкальные инструменты и стараться всё услышанное обыграть своим исполнением.

4. Танцевальные игры. Что, как ни игры может привить у детей любовь к танцам, к гимнастике, да и к любому виду деятельности. Благодаря танцевальным играм, юные спортсменки сами того не замечая, приобретают новый навык. Например, выполнение танцевальной связки под стихотворение Корнея Чуковского «Тараканище».

5. Импровизация. Уловив настроение музыки, спортсменка должна воплотить свой танец в жизнь, используя при этом любые движения, направления, уровни и ритм.

6. Упражнения на мимику. Нужно задать ребёнку любую эмоцию, ситуацию, слово, а он должен показать её. Например, игра «Крокодил», где нужно показать, что написано или нарисовано на карточке с помощью мимики и пантомимики, а остальные участники должны отгадать это слово.

Используемые мною методы на учебно-тренировочных занятиях:

1. Работа «от зеркала» — это значит прочувствовать свой танец со стороны зрителя, часто меняя исходное направление упражнения, чтобы на соревнованиях гимнастка не запуталась и не забыла своё упражнение.

2. Импровизационные игры — это один из главных шагов на пути к раскрепощению. В этом гимнастке поможет фантазия, просмотр выступлений известных танцоров для перенятия опыта.

3. Словесный метод. Данный метод необходим, чтобы объяснить спортсменке историю, которую ей необходимо прожить с помощью танца. Это может быть обычная повседневная ситуация или книга известного автора, может быть погодное явление или выдержка из журнала. Главное, чтобы гимнастка смогла перевести услышанное в танец.

2. Метод ассоциаций. Даю прослушать музыкальный фрагмент, после чего прошу рассказать об ощущениях, возникших у ребёнка во время прослушивания музыки. Гимнастка должна уловить настроение композиции, представить с чем у неё ассоциируется данное произведение. Может с морем или ветром, может со счастливым событием в её жизни. Главное, чтобы музыка вызывала у ребёнка эмоции, тогда эти эмоции гимнастка сможет воплотить в танец.

3. Метод «эмоционального погружения», то есть моделирования определенного эмоционального состояния через актуализацию собственного опыта. Данный метод позволяет повысить уровень музыкального восприятия учащегося, вкладывает в этот процесс детали театрализации, дает музыкальному материалу эмоциональное насыщение и значительность. В соответствии с эмоциональным и художественным содержанием, предлагаю учащимся упражнения или творческие задания, направленные на определенную эмоцию.

4. Игровой метод. Развитие танцевальности с помощью игры. Например, упражнение «Импровизация», в котором гимнастке необходимо быстро реагировать на задания педагога. Данное упражнение затрагивает воображение учащегося, так как в нем требуется симпровизировать одно движение на одно слово.

5. Практический метод. Гимнастке можно поставить определённые задачи. Например, «Представь, что ты маленький котёнок, гуляющий сам по себе. Мимо тебя проезжают миллионы машин. И вдруг одна из них останавливается. Из машины выходит девочка и забирает тебя с собой. Сначала тебе страшно. Но после того, как девочка приносит тебя домой, кормит вкусной едой, играет вместе с тобой и гладит по шёрстке, ты ощущаешь улыбку, счастье, любовь». Слушая данные задачи, спортсменка должна показать эту ситуацию с помощью танцевальных движений и эмоций.

6. Метод творческого задания. В данном методе требуется придумать свою собственную историю под музыку. А остальные учащиеся после просмотра её выступления, должны данную историю рассказать.

7. Наглядный метод. Данный метод является самым важным в развитии артистизма в танце. Спортсменки, должны просматривать множество танцевальных видео, баттлов, спектаклей; участвовать в танцевальных мастер классах, повторять все движения за тренером, танцором и актёром.

Подводя итоги, следует отметить, что развитие артистических способностей на занятиях художественной гимнастикой будет проходить более эффективно тогда, когда данное обучение осуществляется систематически, в совместной

работе педагога и учеников, с учётом возрастных и личностных качеств ребёнка. Конечно, тренеру необходимо при этом решать множество задач: поддерживать интерес ребенка к выполнению задания, быстро реагировать на ответы учащегося, быть тактичным в своих комментариях, творчески поддерживать любые проявления ребенка. Успешное выполнение данных задач влечет за собой развитие не только актерских, но и творческих способностей учащихся, а также совершенствует их коммуникативные навыки.

Художественная гимнастика положительно влияет на развитие таких чисто женских качеств, как мягкость, грациозность, плавность и даже кокетство. Отсутствие этих качеств часто болезненно ощущают девочки-подростки. Угловатость, нескладность фигуры и движений в этом периоде развития ведут к застенчивости и часто к нежеланию общаться со сверстниками. Упражнения художественной гимнастикой помогают девочкам освободиться от скованности и неловкости.

Помимо вышеперечисленного, занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так применение народно-характерных, историко-бытовых и современных бальных танцев приобщает спортсменок к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность и, в конечном итоге, развивает интеллектуальные способности занимающихся художественной гимнастикой. Выполнение учащимися групповых упражнений под музыку требует единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коллективистских качеств личности.

В 2020/2021 учебном году обучающиеся отделения художественной гимнастики, несмотря на сложную эпидемиологическую обстановку, приняли участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня, таких как: «Балтийская жемчужина», «Балтийская весна», соревнованиях по художественной гимнастике на первенство г. Советска, контрольной тренировке «Краски Весны» в городе Балтийске.

По итогам соревнований юные спортсменки выполнили и подтвердили:

- 30 юношеских массовых спортивных разрядов;

- 1 обучающаяся выполнила взрослый спортивный разряд по художественной гимнастике.

Участие воспитанниц в муниципальных праздничных мероприятиях, посвящённых Международному женскому дню, Дню России, дню ВМФ и города Балтийска, Дню физкультурника - являются действенным средством воспитания. С их помощью решаются вопросы агитации и пропаганды с целью массового вовлечения школьников в систематические занятия физической культурой и спортом. Они приносят эстетическое наслаждение как зрителям, так и всем участникам. Эти праздники имеют большое педагогическое значение – воспитывают дисциплинированность, патриотизм, организованность, чувство ответственности.

Надеюсь, что художественная гимнастика, обладая давней и богатой историей и традициями, поможет значительно обогатить образование в целом, внося в него мощную здоровую творческую волну. Тем более что сегодня создается система продуктивного образования, формирующая внутреннюю мотивацию обучающихся к развитию собственного творческого потенциала. А значит и необходимость занятий физической культурой и спортом.