

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»
Коммунистическая ул., д. 7, Челябинск, 454017; тел./факс 8(351) 735-88-05
e-mail: c_d_t@mail.ru
ОКПО 42467657; ОГРН 1027402820950; ИНН/КПП 7450011750/746001001

Вецель С.А., старший тренер-преподаватель, ПДО высшей категории

Развитие артистических навыков у гимнасток Студии эстетической гимнастики «Алекса»: Тренинги

Студия эстетической гимнастики «Алекса» – молодой коллектив с 5-летней историей, относящийся к Муниципальному бюджетному учреждению дополнительного образования «Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска». Здесь сейчас занимаются эстетической гимнастикой почти 200 девочек от 3 до 13 лет. На данный момент существует 9 команд, которые регулярно выступают на соревнованиях различного уровня в категориях «Девочки 6-8 лет», «Девочки 8-10 лет» и «Девочки 10-12 лет». Тренировки ведут 4 штатных и 3 внештатных педагога.

За 2022 год проделана очень большая работа: соревнования, танцевальные конкурсы и фестивали, учебно-тренировочные сборы, отчетные и юбилейные концерты и мероприятия, присвоение гимнасткам разрядов, сдача экзаменов тренерами на получение судейских категорий, открытие городской федерации эстетической гимнастики и многое другое.

Конкретно в ключе развития артистических навыков у гимнасток СЭГ «Алекса» можно отметить следующие мероприятия.

1. Преподаватель СЭГ «Алекса» прошёл курс повышения квалификации «Импровизация и актерское мастерство в хореографии» и получил сертификат.

2. Модуль «Техника актерского исполнительства» включен в Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкуль-

турно-спортивной направленности всех тренеров-преподавателей Студии эстетической гимнастики «Алекса» и регулярно (раз в неделю) проводятся занятия с гимнастками актерским мастерством.

3. Регулярно (раз в неделю) с гимнастками работает преподаватель современного танца.

4. С гимнастками проведены мастер-классы с приглашенными преподавателями (хореографы, режиссеры, танцоры): «Пластический театр», «Контактная танцевальная импровизация», «Актерская выразительность в танце».

5. Коллектив успешно участвовал в 2022 году в Международных танцевальных фестивалях-конкурсах: он-лайн («На Олимпе», «Вселенная талантов») и офф-лайн («Олимп» и «Синяя роза» в Челябинске и «Grand Festival» в Москве).

Учебный модуль «Техника актерского исполнительства» включает в себя теоретические и практические занятия по таким темам, как «Работа с вниманием», «Фантазия и воображение», «Музыкальная импровизация», «Пластический театр», «Пантомима», «Контактная импровизация», «Этюды», «Сонастройка команды (коллектива)», «Эмоциональная выразительность».

Упражнения и тренинги в теме «Работа с вниманием»: Броуновское движение (вариации), Зип-Зап-Зоп, Танец имен, Черта характера, Ассоциации, Кинолентовидение, Хлопки и цифры, Перемещение в пространстве, Повторяшки.

Упражнения в теме «Фантазия и воображение»: Сказки, Предметы, Головные уборы, Аукцион, Цепочка предметов, Сюжетные картины, Уйди-Останься.

<https://www.youtube.com/watch?v=y7m1E3UCDWY>

(Задание: Танец рукой. Ваша рука – это отдельное существо. Представьте, что оно не только живое и живет своей жизнью, но и умеет красиво танцевать).

Упражнения и тренинги в теме «Музыкальная импровизация» варьируются в зависимости от выбранной концепции: высоты ноты, концепции синкопы, концепции мелодики конкретного музыкального инструмента, концепции аритмии, концепции вычленения мелодической основы и концепции фокусировки на частностях и общности.

<https://www.youtube.com/watch?v=DtcQJRj8zml>

(Задание: танцуем под музыку в произвольном стиле, но сохраняя настроение, темп и ритм заданной музыки; быстрая, веселая)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z2pJeSQh6IU>

(Задание: танцуем под музыку в произвольном стиле, но сохраняя настроение, темп и ритм заданной музыки; медленная, немного грустная)

Упражнения и тренинги в теме «Пластический театр»: Ритм сердца, Клетка, Одиссей в лесу, Уличные артисты, Этюд одного актера.

<https://www.youtube.com/watch?v=boOujE88B18>

(Задание: вы – обычные люди на улице, среди вас есть актер уличного театра. Вы живете своей жизнью, а задача актера – привлечь ваше внимание и начать свое представление, увлечь вас посмотреть свое представление; взаимодействие, контакт, импровизация).

Упражнения и тренинги в теме «Пантомима»: Невидимое стекло, Стена, Коробка, Канат, Плоскость, Импульсы.

<https://www.youtube.com/watch?v=kFNlyKKiczM>

(Задание: основываясь на принципах пантомимы – фиксация, исключение отдельной точки – представить себя возле стены, с канатом, в кубе)

Упражнения и тренинги в теме «Контактная импровизация»: Передача невидимого предмета, Бытовой жест, Соединение тренингов с броуновским движением, Глина и художник, Парные импровизационные этюды.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bvm0IesjdQ0>

(Задание: Прочитали стих. Лень. (Т. Варламова), сделали пластическую постановку исходя из того, что мы поняли из стихотворения. Дети работали как режиссёры, постановщики, сценаристы, актеры.

Повсеместно, каждый день
Мне в делах мешает лень!
Ходит, словно хвост, за мною!
Не дает ни в чем покою,
И всему наперекор
Вечно лезет в разговор!
Вот пример: в трамвае еду
Пообедать в гости к деду,
Входит бабушка в трамвай -
Лень мне шепчет: "Не вставай!"
Утром в школу собираюсь,
Не опаздывать стараюсь:
Две контрольных впереди!
Слышу шепот: "Не ходи".
Дома делаю уроки -
Снова гнусные намеки:
Лишь пример я написал,
Лень мне шепчет: "Ты устал!"
Я хочу помыть посуду,
Подмести, убрать повсюду,
Будет дома радость всем!
Слышу шепот: "А зачем?"
Лень - коварное созданье!
Нет для лени оправданья!
В том, что сплю я целый день,
Виноват не я, а лень!

Упражнения и тренинги в теме «Этюды»: этюды на события,
Режиссерская работа, Сюрприз, Свободный микрофон.

<https://www.youtube.com/watch?v=kdF6AMWtuEs>

(Задание: сыграть жизненную ситуацию – шахтеры попали под обвал и не могут выбраться. Сюжет придумали сами дети, работа – чисто импровизация, никто не знал, кто что скажет, сняли с одного дубля)

Упражнения и тренинги в теме «Сонастройка команды (коллектива)»:
Шаг вместе, Числа Брука, Руки, Верёвка, Мизансцена, 4-33, Броуновское движение, Пруд, Экстрасенсы.

Упражнения и тренинги в теме «Эмоциональная выразительность»:
Если бы..., Тарабарский язык, Наступление, Крокодил.

Мы отмечаем эффективность комплекса мероприятий, направленный на развитие артистичности у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в Студии эстетической гимнастики «Алекса».

В заключение можно отметить, что такой спорт, как «эстетическая гимнастика» выражает врождённое стремление девочек к танцу, пластике и грациозности и поэтому способствует их нормальному развитию и физическому совершенствованию. И, конечно же, мы в нашей Студии стремимся создать максимум условий для выявления, развития и поддержки одаренных детей – воспитать успешного, мыслящего, творческого, физически совершенного ребенка посредством эстетической гимнастики.

Список использованной литературы

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года: Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

2. Правила вида спорта «эстетическая гимнастика»: Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 августа 2017 г. № 777.

3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Вдохновение» Студии эстетической гимнастики «Алекса» (Базовый уровень) / Вецель С.А. Челябинск, 2021.

4. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: Учебное пособие. – М.: Прометей, 2013. – 170 с.

5 Особенности эстетической гимнастики / Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы итоговой научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых Волгоградской ГАФК. – Волгоград: Издательство ВГАФК, 2005 – С. 18-21.

6. Панкратова М.В. Эффективность комплекса упражнений на развитие артистичности у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5-6 лет: Выпускная квалификационная работа / Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Пермь, 2017. – 93 с.