

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

Выпускная квалификационная работа

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА
РАЗВИТИЕ АРТИСТИЧНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В
ВОЗРАСТЕ 5 – 6 ЛЕТ

Работу выполнила:
студентка Z341 группы
направления подготовки 44.03.01
«Педагогическое образование»,
профиль «Физическая культура»
Панкратова Мария Викторовна

(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК»
Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры
Полякова Татьяна Андреевна

(подпись)

« _____ » _____ 2017 г.

Руководитель: кандидат
педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики
физической культуры
Ключинская Татьяна Николаевна

(подпись)

ПЕРМЬ
2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования.....	6
1.1. История развития эстетической гимнастики.....	6
1.2. Понятие артистичности и ее развитие.....	9
1.3. Сенситивные периоды в развитии артистических способностей гимнасток.....	13
1.4. Психолого-педагогические особенности 5 - 6-летних гимнасток.....	19
1.5. Средства развития артистических способностей у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5 - 6 лет.....	22
Глава 2. Организация и методы исследования.....	33
2.1. Организация исследования.....	33
2.2. Методы исследования.....	33
2.3. Комплекс упражнений на развитие артистичности у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5 - 6 лет	42
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	50
3.1. Результаты опроса в виде беседы.....	49
3.2. Результаты анкетирования.....	57
3.3. Результаты тестирования.....	61
3.4. Результаты педагогического эксперимента.....	63
Заключение.....	69
Библиографический список.....	74
Приложение.....	78

Введение

Эстетическая гимнастика – это синтетический вид спорта, сплав художественной гимнастики, танца, акробатики, который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта [21].

Артистизм – это не только внешние факторы (жесты, мимика, интонация, хотя и они очень значимы для создания атмосферы, это способность почти мгновенно переключаться на новые ситуации, оказываться в новом образе, умение жить идеями, передаваемыми человеком, причем жить искренне. Это – богатство личностных проявлений, образный путь постановки и решения проблем, игра воображения, изящество, одухотворенность, ощущение внутренней свободы [23].

Настоящий артистизм – это комплекс умений, который помогает ребенку глубже, ярче выразить себя, добиться оптимальных результатов в творческой работе.

Судейство в эстетической гимнастике проводится по трем бригадам:

1. Исполнение.
2. Технические ценности.
3. Артистические ценности.

Артистическая ценность композиции состоит из:

1. Мастерства гимнасток.
2. Структуры композиции.
3. Оригинальности и выразительности.

В эстетической гимнастике артистичность – это значимый компонент исполнительского мастерства, который является составной частью итоговой оценки соревновательных композиций юных спортсменок. Однако, работ, посвященных методике развития артистичности юных гимнасток крайне мало. Таким образом, актуальность данной проблемы обуславливается,

прежде всего, потребностью теории и методики эстетической гимнастики в научно обоснованном подходе к процессу формирования артистичности в системе подготовки юных гимнасток. Это свидетельствует о необходимости проведения экспериментальных исследований по разработке арсенала средств «артистической» подготовки и рационального их использования в учебно-тренировочном процессе [21].

В связи с этим, объект исследования: артистическая выразительность спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5 – 6 лет.

Предмет исследования: влияние разработанного комплекса упражнений на развитие артистической выразительности.

Цель исследования: разработать комплекс упражнений на развитие артистичности у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5 – 6 лет.

Гипотеза исследования: предположение о том, что внедрение в тренировочный процесс спортсменок в возрасте 5 – 6 лет, занимающихся эстетической гимнастикой, эффективного комплекса упражнений на развитие артистичности позволит повысить их артистическую выразительность, музыкальность и ритмичность.

Исходя из цели и выдвинутой гипотезы, были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научную литературу по теме исследования, выявить основные подходы и принципы в развитии артистичности у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5 – 6 лет.

2. Изучить опыт работы педагогов над артистической выразительностью.

3. В ходе педагогического эксперимента выявить эффективность комплекса упражнений на развитие артистичности у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5 – 6 лет.

Научная новизна состоит в разработке и экспериментальном обосновании эффективности комплекса упражнений на развитие артистичности у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5 – 6 лет. В основе эффективного комплекса упражнений заложены обнаруженные научные данные о путях развития артистичности у спортсменок. Разработан эффективный комплекс упражнений на развитие артистичности у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5 – 6 лет. Были разработаны игры:

- игры на внимательность
- игры на выразительность
- игры на артистичность
- игры на ритмичность
- игры на музыкальность

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы при планировании тренировочного процесса по эстетической гимнастике со спортсменками 5 - 6 лет, при составлении программно-методических документов для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что в ней в комплексном и систематизированном виде раскрыты вопросы развития артистичности у спортсменок в возрасте 5 – 6 лет, занимающихся эстетической гимнастикой, в трудах различных исследователей.

Глава 1. Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования

1.1. История развития эстетической гимнастики

Эстетическая гимнастика не только красивый, грациозный, но и даже романтичный вид спорта. Не зря в основательницу эстетической гимнастики влюбился великий русский поэт С. Есенин. Изобретение этого вида спорта приписывают А. Дункан, именно она первой стала танцевать босиком, а не на пуантах как в классическом балете. А. Дункан настаивала на том, что танец должен быть естественным продолжением человеческого движения, отражать эмоции и характер исполнителя. Импульсом для появления танца должен стать язык души. Именно в свободном танце, особенно в групповом его исполнении, считала она, можно раскрыть всю красоту женской природы и грациозность движений [27, 28, 29].

В современном виде эстетическая гимнастика появилась в середине 20 в. в странах Северной Европы. Впервые соревнования по этому виду спорта были проведены в 1950 г. в Хельсинки, но первый чемпионат мира прошел лишь в 2000 г. В 2003 г. была образована Международная федерация эстетической групповой гимнастики (IFAGG), в состав которой входят национальные федерации более чем 20 стран мира, в т. ч. Австрии, Испании, Канады, России, Финляндии, Японии и других стран. В настоящее время Международной федерацией проводятся чемпионаты мира, кубки мира, международные турниры, а также различные соревнования для юниоров и детей [28].

Часто эстетическую гимнастику сравнивают с художественной гимнастикой. Действительно, эти два вида гимнастики имеют одинаковые истоки, но художественная гимнастика отошла от изначального своего предназначения. Девушка 20 лет уже не может выполнить те элементы, что выполняет девочка в 12 лет. В эстетической гимнастике от спортсменки не

требуется исключительных данных, поэтому заниматься этим видом спорта могут девушки и женщины любого возраста. Достаточно иметь хореографическую подготовку, артистичность, музыкальный слух и чувство партнера. Главное здесь – через язык тела показать характер, мысль, красоту, чувства.

Эстетическая гимнастика является командным видом спорта, здесь не используют ленты, мячи и обручи, как в художественной гимнастике.

Количество гимнасток в каждой команде зависит от возрастной категории (группы от 6 до 10 гимнасток). Команда должна быть единым организмом – до каждого взгляда, вздоха, до едва заметного движения мизинцем. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой [21].

Соревнования по эстетической гимнастике – это грандиозное, яркое мероприятие. Каждая программа соревнований – небольшой спектакль, который соединяет в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессивность.

В РФ этот новый вид спорта также не остался без внимания приверженцев здорового образа жизни. В конце 1990 гг. в России появились первые группы и клубы по эстетической гимнастике [20].

В апреле 2002 г. была создана Всероссийская федерация эстетической гимнастики. Российские представители начали участвовать в международных соревнованиях с 2002 г., и за этот период времени команды из России выигрывали чемпионат мира, кубок мира, завоевывали неоднократные победы и призовые места в международных соревнованиях разного уровня и для различных возрастных групп.

В ноябре 2008 г. президентом Всероссийской федерация эстетической гимнастики был избран директор ГАУ МО «Мособлгосэкспертиза» И.Е. Горячев. С его избранием развитию эстетической гимнастики в России был придан новый импульс [11].

Начала реализовываться широкомасштабная программа развития и популяризации эстетической гимнастики в России, предусматривающая серьезные изменения в ее организационно-управленческой структуре, финансово-хозяйственной деятельности ВФЭГ, переход на современные принципы и методы управления развитием этого вида спорта в нашей стране, которые должны обеспечить не только подготовку специалистов и гимнасток высокого класса, но и проведение массовых спортивно-оздоровительных мероприятий среди женского населения России [20].

И спортивные успехи российских гимнасток на международной арене не заставили себя долго ждать. За последние несколько лет они неоднократно становились чемпионками мира, обладателями кубка мира и победителями первенства мира среди юниорок. Российские студенческие команды в настоящее время также являются лидерами мировой эстетической гимнастики и обладателями EUSA Cup.

В ближайших планах ВФЭГ сделать эстетическую гимнастику олимпийским видом спорта [21].

Анализ специальной литературы показал, что эстетическая гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Требования правил соревнований лежат в основе управления изменениями в содержании всех компонентов исполнительского мастерства спортсменок. Однако, специалисты единодушны во мнении, что в эстетической гимнастике должна присутствовать гармония между композиционным построением и исполнением.

«Отец современной гимнастики» П. Линг подчеркивал, что цель гимнастики – выражение мыслей и чувств с помощью движений, которые, кроме того, должны быть привлекательны для глаз. На протяжении многих лет гимнастика выработала свой стиль. Именно этот специфичный стиль, характеризующийся эстетикой, эффектом, классом движений, и породил гимнастику, как вид спорта, который собирает сегодня на соревнованиях полные трибуны зрителей. При этом, именно артистичность исполнения

сложных соревновательных программ гимнасток делает эстетическую гимнастику зрелищной [28].

Конкуренция на мировом уровне возрастает, побеждать становится все сложнее, поэтому первенство будут удерживать гимнастки, которые на фоне безупречного владения телом будут демонстрировать артистичность исполнения соревновательных программ, усиливая, тем самым, зрелищный эффект выступления.

1.2. Понятие артистичности и ее развитие

Артистичность – это выдающиеся способности творческой направленности, позволяющие с легкостью преображаться. Артистичность как качество личности – склонность проявлять высокое и тонкое мастерство исполнения чего-либо, виртуозность в работе [14].

Несмотря на этимологию термина, артистичность необходима не только людям, занимающимся искусствами, но и тем, кто, на первый взгляд, далек от этих областей. Артистичность помогает расположить к себе окружающих, настроить на положительную волну восприятия, поэтому он необходим всем людям, которые вовлечены в сферу активного взаимодействия с другими представителями социума.

Большинство людей рождаются с артистическими способностями: достаточно понаблюдать за детьми, у которых хорошо развита способность преображаться в игре, имитировать различные голоса, замечать даже незначительные характерные черты и без труда копировать их. С возрастом многие предпочитают отодвинуть эти навыки на задний план, поскольку, помимо расположения окружающих, они могут свидетельствовать в некоторой степени о несерьезности намерений. И все же артистические черты не искореняются, они продолжают жить в человеке, но не переходят в активную форму. Более того, сам факт скрывания этих способностей можно отнести к проявлению артистичности [12].

По своей природе женщины более артистичны, чем мужчины, – им свойственно проявлять больший спектр эмоций, значительная часть из которых переживается ими внутри. Представителям сильного пола с детства внушают, что нельзя плакать и жаловаться, что это удел женщин и детей, что открытое проявление умиления и восторга – не мужское дело. У мужчин остается лишь узкий спектр внутренних качеств, которые позволено показывать на публике – уверенность, спокойствие, храбрость, сила характера.

Экстраверты – люди, которые изначально открыты для окружающих, ждут от них оценки и одобрения, чаще демонстрируют артистические способности, чем интроверты.

Артистичность, в отличие от актерского мастерства, не профессия и даже не профессионализм. У людей искусства нет монополии на артистичность. Любой духовно растущий человек в своем бескорыстном стремлении служить людям будет пытаться найти, как наиболее полно и ярко донести миру то, что волнует его сердце, ум и чувства. Артистичность для него превращается в отличного помощника, в эффективный инструмент сказать либо показать окружающим, то, как он виртуозно владеет своей профессией, реализуя на практике свое жизненное предназначение. Как несомненное проявление творческого начала личности, артистичность в нужных ситуациях помогает человеку проявлять лучшие качества своей личности [14].

Артистичность является немаловажным компонентом взаимодействия с людьми, а ее отсутствие значительно усложняет жизнь. К счастью, ее можно развивать и тренировать [15].

Как в любом явлении, в артистичности есть крайности. Бывают живые и артистичные, но чересчур искренние личности, способные показывать лишь настоящие эмоции, не вдумываясь в результаты своего поведения. Таких людей обычно считают глупыми, недалекими и примитивными.

Противоположная крайность - патологическое лицемерие, при котором человек никогда не демонстрирует своих истинных намерений.

Две других крайности - это полное отсутствие артистичности и наоборот, претенциозность, слишком демонстративное поведение, привлекающее много внимания. Абсолютно не артистичный человек больше похож на робота, запрограммированного только на одну эмоцию - спокойствие, уныние или молчаливое недовольство; слишком артистичный - раздражает и утомляет своими бесконечными всплесками.

Конечно, любые крайности - это плохо, необходимо найти золотую середину, чтобы добиваться поставленных задач с помощью своих врожденных актерских способностей. Без работы над собой артистичность напоминает грубый алмаз - его необходимо огранить и довести до совершенства, и тогда он станет ярким украшением личности.

В отличие от лживого актерствования, артистичность искренна. Она идет изнутри человека. «Весь мир – театр, и люди в нем актеры», – писал У. Шекспир. В течение дня человек надевает десятки масок – отца, мужа, прохожего, пассажира, зрителя, работника, начальника либо подчиненного. Как умеет он играет эти роли. Иногда с артистичностью, а иногда машинально, на автомате. В этом нет и намека на лицемерие, двуличие или плутовство, если в карнавале масок отсутствует корыстная идея обмануть людей [15].

Артистичность честна перед самой собой. Она вдохновенно играет сама себя и старается в этом преуспеть. П. Скофилд писал о том, что актер должен заставить публику забыть о существовании автора, о существовании режиссера и даже о существовании актера [4]. Артистичность для того и призвана из арсенала приемов воздействия на разум слушателей, чтобы они впитывали новое знание, как губка.

Артистичность предполагает проявление самобытности, импровизации и образности. Хороший артист надежен личностной, персональной запоминаемостью, пластикой поведения.

Пластика – это язык телодвижений, выразительность тела, владения им. По силе воздействия на окружающих артистичность значительно превосходит различные формы искусственности и наигранности. Вживаясь в роль, актер временно меняет свою личность, не изменяя при этом глубинные личностные установки [19].

Артистичность не обязательно является демонстрацией несуществующих эмоций - иногда очень важно донести свое личное отношение к ситуации: озабоченность проблемой, сопереживание, любовь, огорчение.

Составной частью артистичности специалисты выделяют критерий «непринужденность», что согласно словарям С.И. Ожегова и В.И. Даля означает «легкость».

Таким образом, анализ литературы показал, что «артистичность» – многомерное понятие. Однако, критерии артистичности объективно существуют, имеют достаточно четкие определения и должны учитываться судьями при оценке исполнительского мастерства гимнасток.

После Игр XXVIII Олимпиады в Афинах (2004 г.) Международная федерация гимнастики (FIG) приняла новые правила для оценки мастерства спортсменок в гимнастике. В этом документе была изменена система оценки и выделена бригада (А) для определения уровня артистичности исполнения соревновательных программ. Судьи стали выставлять отдельную оценку за артистичность. Данный подход в системе экспертной оценки мастерства гимнасток сохранился и в настоящих правилах соревнований. Однако, критерии для этой составляющей правил были пересмотрены и изменены после Игр XXIX Олимпиады в Пекине (2008 г.) [28].

В литературе существует большое количество характеристик эстетических показателей исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта. Сравнительный анализ авторских исследований показывает, что сущность и содержание эстетических показателей спортивного мастерства, которые оцениваются при судействе, во многом

идентичны. Различия наблюдаются лишь в применяемой авторами терминологии [27].

1.3. Сенситивные периоды в развитии артистических способностей гимнасток

Возрастная сенситивность – это свойственное определенному возрастному периоду оптимальное сочетание условий для развития определенных психических свойств и процессов. Раннее или опаздывающее по отношению к периоду возрастной сенситивности образование и воспитание может оказаться недостаточно эффективным, что может неблагоприятно отразиться на развитии психики [5].

Сенситивными периодами принято называть периоды особой восприимчивости детей к тем либо и иным способам, видам деятельности; к способам эмоционального реагирования, поведения в целом – вплоть до того, что каждая черта характера имеет интенсивное развитие на основе некоторого внутреннего импульса и в течение некоторого короткого временного промежутка. В соответствии с «космическим планом» развития, сенситивные периоды служат тому, чтобы ребенок имел принципиальную возможность приобрести внутренне нужные ему знания, умения, способы поведения и пр [8].

Взрослый извне не может повлиять на время возникновения и длительность сенситивных периодов. Но, по мнению М. Монтессори, любой взрослый может, а вернее обязан:

- знать о существовании этих периодов в развитии ребенка, знать их специфику, потому что в противном случае рискует посвятить себя борьбе с естеством ребенка, которую искренне считает педагогическим процессом;
- наблюдать, видеть проявления, характерные для наиболее интенсивных этапов протекания того либо иного сенситивного периода, что важно для точной оценки актуального уровня развития ребенка;

- предвидеть наступление следующего сенситивного периода и подготовить соответствующую окружающую среду, чтобы ребенок имел то, что ему особенно нужно в этот момент [5].

У сенситивных периодов есть еще несколько базовых характеристик:

- они универсальны, т. е. возникают по ходу развития всех детей, независимо от расовой принадлежности, национальности, темпа развития, геополитических, культурных различий и пр.;

- они индивидуальны, если речь идет о времени их возникновения и длительности у каждого конкретного ребенка. Биологический возраст пять лет вовсе не значит, что ребенок психологически соответствует данному возрасту; во-вторых, среднестатистический срок начала и динамика протекания какого-либо сенситивного периода абсолютно не дает гарантии, что каждый ребенок проходит его именно в подобном режиме [8].

Протекание каждого сенситивного периода можно охарактеризовать:

- более или менее медленным (пологим) началом, которое заметить довольно сложно, если не предполагать возможности его наступления и не взаимодействовать с ребенком в «зоне его ближайшего развития»;

- этапом наибольшей интенсивности (точкой максимума или плато), который увидеть наиболее легко;

- более или менее медленным (пологим) спадом интенсивности.

Определенные сенситивные периоды протекают примерно в одно и то же время, но имеют наивысшую интенсивность в различные их моменты [24].

Перейдем к характеристике основных сенситивных периодов в развитии гимнасток в возрасте 5 - 6 лет.

Одним из важных физических качеств в гимнастике выступает гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без данного качества невозможно формировать выразительность движений, пластичность и совершенствовать их техническое мастерство, потому что при недостаточной подвижности в суставах движения ограниченные и скованные [21].

Гибкость нужна для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, входящих в программу гимнастики, для принятия позы в полете при выполнении прыжков. Благодаря гибкости облегчается исполнение всех видов гимнастических упражнений – наклона, равновесия, прыжка, волны. Гибкость придает спортсменкам пластичность, мягкость, изящность.

Важное значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудном отделе, шейном, что необходимо для освоения волн, взмахов, движений кольцом [14].

Принято различать активную и пассивную гибкость. Под активной гибкостью понимается максимально возможная подвижность в суставе, которую спортсмен может проявлять самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Пассивную гибкость определяют наивысшей амплитудой, которую возможно достичь при помощи внешних сил, создаваемых партнером, снарядами, отягощением.

Именно в гимнастике важное значение имеет активная гибкость, которая обеспечивает необходимую свободу движений, а также позволяет овладеть рациональной спортивной техникой.

В качестве средств воспитания гибкости на занятиях используются упражнения на растягивание, выполняемые с максимальной амплитудой.

По мнению Т.С. Лисицкой, пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) либо статического (удержание позы) характера. Большой эффект в целях развития пассивной гибкости дает сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы [22].

Выделяется также общая и специальная гибкость. Общая гибкость характеризуется предельной амплитудой движений в самых крупных суставах, специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующих технике определенного двигательного действия. По мере взросления, в связи с ростом массы сухожилий (по сравнению с мышцами) и некоторым уплотнением самой мышечной ткани тоническое сопротивление мышц

действию растягивающих сил увеличивается и гибкость ухудшается. Для предупреждения ухудшения подвижности в суставах, особенно заметного в возрасте 13 - 14 лет, нужно своевременно приступать к развитию пассивной гибкости.

В гимнастике физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Важное значение для детей 5 - 6 лет имеет формирование правильной осанки, которая исключала бы излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Тем не менее, значительное внимание, по сравнению с остальными, уделяется развитию гибкости и координационных способностей [11].

Координационные способности представляют из себя функциональные возможности некоторых органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование определенных элементов движений в единое смысловое двигательное действие.

Координационные способности включают следующие составляющие:

- ориентация в пространстве;
- точность воспроизведения движений по пространственным, силовым и временным показателям.

Под способностью к ориентированию в пространстве принято понимать умение точно определять и своевременно изменять положение тела и производить движения в нужном направлении. Данная способность человеком проявляется в соответствующих условиях какой-либо деятельности. Способность к ориентации в пространстве специфически проявляется в каждом виде спорта [19].

Главным методическим приемом, специально направленным на совершенствование этой способности, выступает системное выполнение заданий, которые содержат последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентации в пространстве [12].

Способность сохранять равновесие. Совершенствование спортивного мастерства в гимнастике в значительной степени зависит от работы

вестибулярного анализатора. Вместе с двигательными и зрительными анализаторами, он обеспечивает ориентирование в пространстве, оказывает влияние на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Специальные наблюдения позволяют констатировать, что гимнасток, у которых недостаточно хорошо развит вестибулярный анализатор, как правило, с трудом осваивают программный материал, они испытывают трудности в усвоении вращательных движений и сохранении равновесия [12].

Способность сохранять устойчивость позы (равновесие) в тех или иных положениях тела либо по ходу выполнения движений играет жизненно важную роль, поскольку выполнение даже относительно простых движений требует достаточно высокого уровня развития органов равновесия.

Проявления равновесия отличаются разнообразием. В одних ситуациях необходимо сохранять равновесие в статических положениях (стойка на одной ноге в положении «ласточка», стойка на руках); в других ситуациях - по ходу выполнения движений (при ходьбе и беге по узкому предмету и пр.) - динамическое равновесие.

Выделяют и третью форму равновесия - балансирование предметами и на предметах.

Совершенствование статической и динамической устойчивости происходит на основе освоения двигательных навыков, а также в процессе систематического применения общих и специально подготовительных координационных упражнений. Некоторое влияние на сохранение равновесия оказывает состояние дыхательных путей.

Одним из факторов, которые влияют на способность сохранять устойчивое положение тела, выступает уровень развития физических и координационных качеств. Определенная степень развития силовых и скоростных качеств мышц дает возможность многократно повторять усилия разного характера с максимально возможной скоростью. Усиливают проявления устойчивости тела определенные параметры устойчивости. Чем

выше уровень общей и специальной выносливости, тем быстрее спортсмен осваивает разные виды равновесия.

Способность удерживать равновесие также зависит от уровня развития подвижности в суставах. Чем выше уровень подвижности (в определенной степени), тем проще обеспечивать рациональное расположение тела и его отдельных звеньев и таким образом управлять устойчивостью.

Уровень развития гибкости также оказывает влияние на сохранение равновесия. Высокая степень гибкости шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника позволяет занять устойчивую позицию над опорой.

Важную роль в сохранении равновесия, особенно во вращательных и прыжковых упражнениях, играет ловкость. Чем сложнее спортивное упражнение, тем больше ловкости необходимо для сохранения устойчивого положения тела [19].

Ритмичность также имеет определенное значение в устойчивом положении тела, поскольку обеспечивает равномерное распределение и перераспределение усилий мышц. Она обуславливает оптимальное соотношение отдельных частей двигательных действий, их непрерывность в течение определенного времени, а также характер, согласованность и амплитуду отдельных движений. В каждом упражнении имеется определенная продолжительность во времени (темп) и закономерное распределение усилий (динамика). Темп и динамика тесно связаны и оказывают влияние друг на друга. Их оптимальное сочетание обеспечивает гармонию движений. В этом случае наблюдается чувство ритма ходьбы, бега, что не представляется возможным без устойчивого положения тела [11].

Способности к воспроизведению, оценке, отмериванию, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров основаны преимущественно на точности и тонкости двигательных ощущений и восприятии, которые выступают часто в сочетании со зрительными и слуховыми способностями. При небольшом моторном опыте ощущения и восприятие детей еще слишком грубые, не точные, плохо осознаются ошибки

в воспроизведении, оценке или дифференциации пространственных, временных, пространственно-временных и силовых признаков движения. По мере увеличения опыта ощущения и восприятие параметров выполняемых движений становятся более точными, отчетливыми и ясными [18].

1.4. Психолого-педагогические особенности 5 - 6-летних гимнасток

Особенности развития функциональных систем ребенка 5 - 6 лет обуславливаются рядом факторов: генотипом, нейрогуморальным регуляторным механизмом, режимом питания, двигательной активностью. Между 5 и 6 годами динамика роста неравномерна [23].

Между 5 и 6 годами начинается окостенение длинных костей, окостенение идет неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. В том же возрасте оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз. Поэтому у детей появляется неправильная осанка (ходят, выставив вперед живот). Продуманное, осторожное использование упражнений содействует правильному развитию изгибов позвоночника. У детей 5 - 6 лет суставно-связочный аппарат более эластичен и подвижен (разрастание околосуставных тканей начинается лишь после 8 лет). Изменяется структура сухожилий, одновременно укрепляется и мышечная ткань. Этот возраст особенно благоприятен для целенаправленного развития гибкости. У 5 - 6-летних детей мышцы еще не оформились. В 6-летнем возрасте проявляется неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы - сгибатели, необходимо выполнять упражнения на разгибание, укреплять мышцы задней поверхности бедра, мышц живота, стоп и кистей [23].

Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем еще несовершенны. Частота пульса, высокая и в покое, возрастает даже при умеренной физической нагрузке. Артериальное давление претерпевает

большие колебания. Дыхание учащенное и поверхностное, т. к. дыхательные мышцы еще недостаточно окрепли. Таковы основные физиологические показатели, ограничивающие приспособляемость детей к физическим нагрузкам.

К 5 - 6 годам начинаются структурные изменения в сердечной мышце и органах дыхания. Дети повышают свои функциональные возможности и могут перенести более высокие нагрузки. Физическая работоспособность зависит от характера упражнений. В этом возрасте дети лучше всего приспосабливаются к двигательным действиям умеренной интенсивности.

Решающим фактором в совершенствовании двигательных функций является состояние центральной нервной системы. У детей 5 - 6 лет улучшаются двигательные реакции и координация, поэтому перед ними могут ставиться довольно сложные двигательные задачи [10].

Понятия и представления ребенка также развиваются, в данном возрасте представления превращаются в понятия о явлениях. В это время улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с пространственным ориентиром своего тела, однако, внимание еще удерживается с трудом, его объем и устойчивость увеличиваются незначительно. В процессе обучения необходимо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. Кроме того, они еще неспособны отделять несущественное от основного и чаще фиксируют внимание на второстепенных замечаниях [23].

В 6 лет расширяется пространственная ориентация, повышаются наблюдательность и устойчивость внимания. Двигательная память ускоренно совершенствуется. Образное, конкретное мышление 5 - 6-летних детей постепенно меняется. К 6 годам развивается способность к логическому мышлению. Имитационно-подражательная способность постепенно сменяется анализом, сопоставлением с чем-то, сенсомоторные связи улучшаются. Происходит переход от способности самостоятельно решать задачи к самостоятельному принятию решения и многократному повторению

двигательного действия. Если в 3 – 4-летнем возрасте показ сопровождает и даже опережает объяснение, то для 5 - 6-летних детей ведущими факторами в развитии моторной памяти являются объяснения, указания, оценки. В 5 - 6 лет дети успешно развивают свои творческие возможности, артистичность.

Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем ребенка, а также его двигательного опыта, особенностью этого возраста в развитии двигательных качеств является взаимозависимость прироста отдельных качеств, чего нет в более старшем возрасте. Проявляется это в том, что целенаправленное воздействие на одно из качеств стимулирует развитие и остальных. Вот почему рекомендуется в начальный период обучения повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных физических упражнений, ведь природная одаренность может проявиться только во время активной деятельности [23].

Внимание у детей 5 - 6 лет удерживается с трудом, его объем и устойчивость увеличиваются постепенно и незначительно. Замечаний по технике исполнения должно быть не более 1 - 2 в один прием.

Показ должен быть очень точным и четким, т. к. дети нередко просто копируют педагога и могут повторить его ошибки. Но для развития второй сигнальной системы, пополнения терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением [2].

Эмоциональные проявления у детей 5 - 6 лет несовершенны, волевые и нравственные качества имеют ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств у детей, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрасте гораздо действеннее методов наказания.

1.5. Средства развития артистических способностей у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5 - 6 лет

Спортивная подготовка в эстетической гимнастике – круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Особенностью эстетической гимнастики является то, что участницы соревнуются командами. Это полностью командный вид спорта, в котором оценивается техника выполнения упражнений не только отдельной гимнасткой, а всей командой. Акценты в эстетической гимнастике смещены с индивидуальной подготовки на групповую [28].

Подготовка гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

На занятиях по эстетической гимнастике решается конкретный круг задач:

- всестороннее гармоническое развитие занимающихся;
- развитие потребности к движению и пластике;
- выявление и развитие творческих способностей у занимающихся;
- развитие физических качеств в соответствии с физиологическими особенностями организма девочек;
- формирование правильной осанки;
- воспитание чувства сплоченности и командного единства;
- участие в контрольных и официальных соревнованиях;
- развитие эстетических способностей [13].

Артистичность – это природное качество, которое достаточно трудно подается развитию в процессе учебно-тренировочных занятий гимнасток 5 – 6 лет.

Основные критерии артистичности спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой, следующие:

- образность;
- двигательная выразительность;
- эмоциональная выразительность;
- музыкальность;
- танцевальность;
- виртуозность.

Изучение эстетического содержания гимнастики волнует многих специалистов. В исследованиях Л.И. Турищевой, С.И. Борисенко, Р.Н. Терехиной, И.А. Винер и др. показано, что зрелищный эффект выступления достигается, если: при исполнении упражнения гимнастка демонстрирует сложные по координации элементы, содержащие в себе критерий (показатель) качества системы движений, композиционно грамотно сочетающиеся между собой, создающие хореографический образ. Опрос зрителей на трибунах во время чемпионатов мира показывает, что 96,2 % опрошенных хотят видеть на помосте виртуозных исполнителей соревновательных программ. А виртуоз – человек, достигший в своей работе высшей степени мастерства. Отсюда можно сделать заключение, что перед тренерами и спортсменками стоит чрезвычайно важная задача – повышение эстетического, зрелищного уровня соревновательных композиций, что выражается в оценке за артистичность [19].

В основе тренировки артистичности юных спортсменок лежит работа над образами, развитие «образности», являющейся одним из важных критериев «артистичности». Очень большое значение имеет трактовка образа согласно музыке, под которую гимнастка выполняет упражнение. Например, под музыку Ф. Шопена (ноктюрн) можно создать образ лирический. А именно: любовь к природе, к матери и т. п.

В эстетической гимнастике используются самые различные музыкальные произведения для сопровождения соревновательных программ, которые в зависимости от индивидуальных особенностей юных спортсменок могут иметь разную смысловую трактовку. Например, первый концерт П.И.

Чайковского может трактоваться как: волнуется море, поднимается настроение человека, порождение воли к победе, любви к Родине и пр.

Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны соответствовать физическим, техническим, психологическим, выразительным, возрастным особенностям гимнасток 5 – 6 лет. Чем выше музыкальность, культура движений, тем больше возможностей в придании движениям определенного характера, выразительности [20].

Все элементы в композициях гимнасток должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки музыки – громко, тихо), т. е. они также должны нести в себе «рациональное зерно» артистичности и способствовать созданию образа. Это значит, что:

- прыжок – это рывок, порыв;
- равновесие – демонстрация устойчивого положения, негибкости (либо в драматических, либо в лирических отношениях);
- элементы гибкости – возможность управлять ситуацией в экстремальных позициях; управлять телом в его необычных положениях, при этом сохранять легкость движения, кажущихся на первый взгляд простыми и переносить любые испытания с легкостью, улыбкой (создание эффекта выполнения движения простого, легкого, выполняемого без видимых усилий) [14].

Специалисты выражают единодушное мнение о высокой значимости умения юных спортсменок демонстрировать виртуозность, создавать образ и отмечают композиции отдельных гимнасток, которые демонстрируют уникальную хореографию.

Опыт подготовки спортсменок, демонстрирующих уникальную артистичность, должен быть учтен при работе с гимнастками на протяжении всей спортивной карьеры. У каждого ребенка есть эмоциональный потенциал, особенно у девочек. Другое дело, на каком уровне находятся возможности его проявления – полно или частично. Задача педагога –

выявить эти задатки у юных гимнасток. Умение профессионала - педагога – определить уровень эмоциональности, раскрыть эмоциональную сферу спортсменок, развить и заставить ее оптимально-сбалансированно и наряду с другими качествами «работать» на результат [14].

В современной эстетической гимнастике окончательный результат на одну треть зависит от максимальной оценки за артистичность, которая может быть достигнута только при:

- выполнении всех элементов упражнения в строгом соответствии с техническими стандартами эталонной техники;
- разноструктурной сложности элементов в неординарной композиции, составленной по всем законам хореографии;
- создание хореографического образа композиции, которая исполнена музыкально, эмоционально, выразительно, виртуозно [7].

Рассмотрение артистической подготовки в эстетической гимнастике с точки зрения комплексного подхода позволяет подойти к этой проблеме с системных позиций. Подготовку гимнасток следует осуществлять с учетом компонентов, направленных на совершенствование артистичности (рисунок 1).

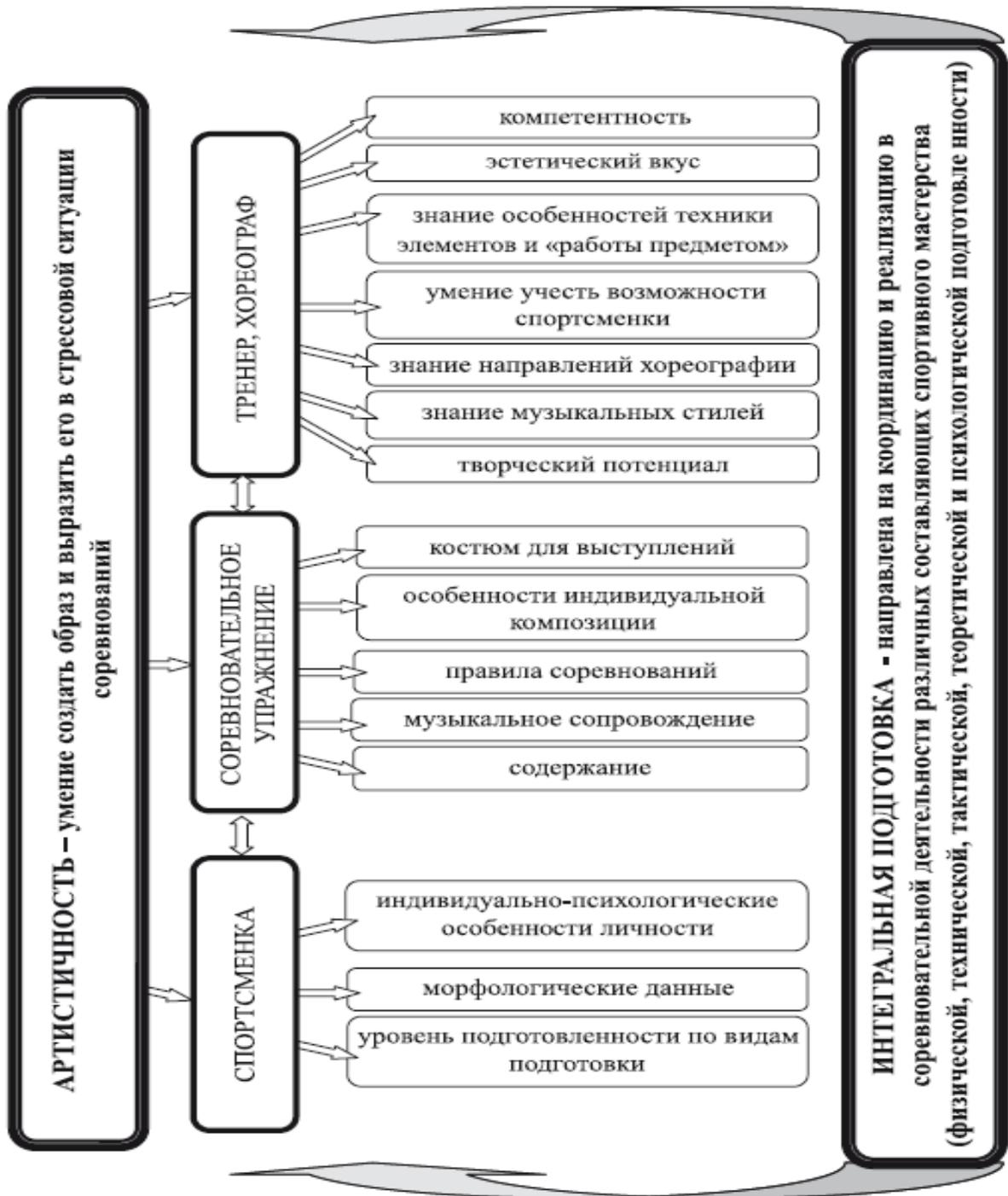


Рис. 1. «Артистичность» в эстетической гимнастике и ее компоненты

Уже на этапе отбора детей в эстетическую гимнастику, помимо физических способностей и антропометрических данных, необходимо определять уровень их эмоциональности.

В работе С.И. Борисенко доказано многофункциональное воздействие средств хореографии на уровень подготовленности гимнасток. Система

упражнений и методов, характерных для хореографической подготовки юных гимнасток, обеспечивает воздействие на следующие направления тренировки:

– специально-техническое (формирование базовых навыков общего направления, элементов гимнастического стиля, точности движений, ритмичности, амплитудности, элементов классификационных программ);

– специально-физическое (совершенствование координации движений, устойчивости – умения сохранять равновесие, специальной выносливости, гибкости, укрепление опорно-двигательного аппарата);

– психическое (улучшение двигательной памяти, воображения, сосредоточенности на выполнении заданий, мышлении);

– эстетическое (способствует расширению арсенала выразительных средств, таких как музыкальность, выразительность, эмоциональность, танцевальность, общая культура движений) [19].

Важную роль в совершенствовании артистичности играют различные группы танцев, направленные на развитие выразительности, эмоциональности, образности. Упражнения танцевального характера под музыку придают особую привлекательность для спортсменок юного возраста, занимающихся эстетической гимнастикой. Занятия пластикой способствуют формированию умения передавать внутреннее состояние через мимику лица, координационные способности, двигательную выразительность [28].

Одним из критериев артистичности является музыкальность. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Мнение ведущих специалистов по хореографии в эстетической гимнастике сводится к тому, что музыкальность развивать необходимо только под «живую» музыку – под сопровождение аккомпаниатора, а не под фонограмму.

Даже на спортивных состязаниях в глубокой древности музыка играла важную роль и зачастую была высокого художественного уровня. Она

исполнялась специально для соответствующей эмоциональной настройки спортсменов и могла сопровождать даже далекие от гимнастического понимания соревнования: по бегу, метанию, прыжкам, а также состязания по борьбе. Музыка оказывала неоценимую помощь в повышении возможностей в активизации воли, концентрации внимания и реализации физических и духовных сил. Музыка служила средством создания греческого физического идеала, заключавшегося в каноне красоты в эстетическом понимании.

В процессе оценивания музыкальности основным критерием является соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Пути развития артистичности спортсменок 5 – 6 лет в эстетической гимнастике кроются в целенаправленном использовании конкретных средств подготовки. Дефицит времени в подготовке гимнасток (связанный с участием в соревнованиях уже на этапе начальной подготовки), необходимость овладения большим объемом разнохарактерных движений предъявляют особые требования к методике проведения урока хореографии и к выбору средств и методов подготовки [3].

Классический экзерсис является основой для формирования базовых навыков общего и специального назначения в гимнастике, а также важнейшим средством для развития артистичности спортсменок. На начальном этапе подготовки, занятия хореографией должны проводиться в течение 20 минут, максимум 30 минут.

Разнообразие и сложность прыжков, поворотов и равновесий, характерных для эстетической гимнастики, обуславливает специфику подбора средств хореографии, а также специфических упражнений вида спорта (своеобразной пластики движений телом: волны, взмахи, пружинные движения).

Учет этих особенностей эстетической гимнастики, и разнообразие сочетаний средств придает такому занятию своеобразие и уникальность [16].

Преподаватель во время проведения занятия использует различные приемы создания представления об упражнении. На этапе начальной подготовки гимнасток особенно при освоении новых движений необходимо сочетать показ упражнения с объяснением. Демонстрация педагогом упражнения должна быть технически грамотной и четкой. При выполнении упражнений под разные музыкальные произведения движениям может придаваться определенная выразительная окраска, т. к. для гимнасток возраста 5 – 6 лет свойственна своя манера исполнения движений. Следует помнить, что в работе с юными гимнастками показ не должен заменять собой указания и замечания, которые должны быть лаконичными и образными [2].

Если во время выполнения упражнений гимнастки допускают грубые ошибки в исполнении, тренер должен уточнить особенности движений, для чего следует остановить всю группу и вновь показать и объяснить упражнение. Однако, большинство тренеров предпочитает «предварять» возможность возникновения ошибок, давая конкретные указания перед началом выполнения упражнения.

Во время исполнения упражнения целесообразно корректировать движения не останавливая группу, а делая попутные замечания. Эти замечания могут адресоваться как всей группе, так и отдельным юным гимнасткам. Специфичный прием исправления ошибок – «проводка» по движению также может быть применен, особенно при обучении юных гимнасток. В процессе практического обучения хореографии осваивается ее специфическая терминология [7].

Для формирования выразительности чрезвычайно важно использовать народно-характерные танцы, сложившиеся на основе национальных особенностей быта, труда, семейных праздников разных этнических групп. В системе подготовки гимнасток 5 – 6 лет необходимо использовать народные танцы, которые помогают раскрыть индивидуальность спортсменок, развить свободу движений, непосредственность, легкость. Применение народных, историко-бытовых танцев приобщает юных гимнасток к достижениям

культуры различных народов. Использование музыки на занятиях знакомит гимнасток с основами музыкальной грамоты, с народной музыкой и произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает их интеллектуальные способности.

Занятие на основе народно–сценического танца для эстетической гимнастики, как правило, имеет стандартную структуру: сначала выполняются упражнения у опоры, затем на середине в виде отдельных элементов и соединений, этюдов и, наконец, заданий на сочетание народно-характерных движений [21].

С самого начала занятий эстетической гимнастикой и далее на всех этапах подготовки целесообразно применение средств пластики. Это позволяет формировать как двигательную, так и эмоциональную выразительность. Способность передавать чувства зависит от содержательной окраски мимики занимающихся. В связи с этим большое значение имеет уровень развития гибкости и пластичности лицевых мышц, которые необходимо постоянно тренировать [13].

Такие средства как волны, взмахи, расслабления, наклоны, равновесия, повороты, прыжки стали «беспредметной основой», а точнее, «движениями телом». Именно этим средствам принадлежит ведущая роль в совершенствовании двигательной выразительности гимнасток.

Развитию музыкальности, танцевальности, выразительности содействует хорошо организованная музыкально-двигательная подготовка. Значение музыкально-ритмических движений заключается в том, что они: обогащают эмоциональный мир занимающихся и развивают музыкальные и познавательные способности, воспитывают активность, дисциплинированность, чувство коллективизма; способствуют физическому совершенствованию организма.

Выделяют следующие задачи, средства и формы организации музыкально-двигательной подготовки.

Задачи:

- познакомить юных гимнасток с элементами музыкальной грамоты;
- научить занимающихся подбирать наиболее соответствующие музыке движения, воплощать средствами гимнастики замысел композитора, создавать музыкально-двигательный образ.

Средства:

- специальные упражнения на согласование движений с музыкой;
- творческие задания и импровизация;
- музыкальные игры.

Формы:

- специальные занятия с элементами теории в сочетании и с проигрыванием музыкального материала;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры;
- прослушивание музыкального произведения.

Для совершенствования навыка согласования движений с музыкой можно использовать следующие двигательные задания:

- задания на согласование движений с регистром;
- высокий регистр – движения кистью, средний – всей рукой, низкий – покачивания расслабленными руками;
- высокий регистр – ходьба на носках, средний – обычный спортивный шаг, низкий – широкий шаг (выпадами);
- темп музыки очень тесно связан с ее характером и содержанием.

Грустная музыка обычно исполняется в медленном темпе, веселая – в быстром и т.д. Произвольно изменять скорость музыкального произведения нельзя, т. к. это влечет за собой изменение его характера и содержания [21].

Для осуществления контроля за уровнем развития артистичности юных гимнасток рекомендуется использовать экспертную оценку импровизаций детей в течение одной минуты под конкретную музыку. Для девочек 5 – 6 лет

можно использовать известную детскую песенку композитора Г.И. Гладкова «Я на солнышке лежу» [1].

При интерпретации результатов, показанных конкретными гимнастками, нужно помнить, что более высокие оценки покажут те их них, у кого артистичность проявляется сразу по нескольким показателям.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось с августа 2016 г. по апрель 2017 г.

Исследование проводилось в 3 этапа:

- 1 этап – были проанализированы: специальная литература, методики по развитию артистичности у девочек - гимнасток в возрасте 5 - 6 лет;

- 2 этап – прошла подготовка к педагогическому эксперименту. На подготовительном этапе работы обозначены цели эксперимента для каждой группы девочек - участниц:

- 3 этап – проведен педагогический эксперимент, сделаны выводы об его эффективности.

Педагогический эксперимент был проведен на базе спортивного клуба «Силуэт» г. Перми. В исследовании приняли участие 20 девочек в возрасте 5 - 6 лет.

2.2. Методы исследования

В исследовании использовались следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение литературных данных;
- беседа;
- анкетирование;
- тестирование показателей развития артистичности у девочек, занимающихся эстетической гимнастикой;
- педагогический эксперимент с использованием музыкального сопровождения, упражнений хореографической постановки танца, игровой формы обучения, театральных постановок;
- сравнительный анализ результатов эксперимента, полученный методом математической статистики обработки данных.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Теоретический анализ и обобщение литературных источников был проведен с целью изучения накопленного опыта по теме ВКР. Были изучены история развития эстетической гимнастики, понятие артистичности и особенности ее развития, сенситивные периоды в развитии артистических способностей гимнасток, психолого-педагогические особенности 5 - 6-летних

гимнасток, средства развития артистических способностей у спортсменок в возрасте 5 - 6 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

Было проведено изучение и анализ 31 источника информации по исследуемой теме.

Беседа

Опрос в виде беседы проводился как с преподавателями, так и с девочками, участвующими в эксперименте. В беседе приняло участие 10 тренеров по эстетической гимнастике г. Перми, стаж работы от 2 до 10 лет.

При опросе преподавателей им были заданы следующие вопросы:

1. Как вы считаете, от чего зависит выразительное выполнение движений?
2. Нужно ли уделять внимание музыкальности для развития артистичности? И если да, то, при каких условиях это надо делать?
3. Как вы считаете, какие методические приемы наиболее эффективны для выразительного выполнения движений?
4. Какие специальные двигательные задания, по вашему мнению, помогают лучше понять содержание музыки и выразить его в движении?
5. На каких компонентах следует акцентировать внимание на занятиях эстетической гимнастикой?
6. Целесообразно ли давать задания на импровизацию под характерную музыку?
7. Считаете ли вы предпочтительным использовать музыку из детских мультфильмов?
8. Что, по вашему мнению, позволяет повысить уровень артистичности спортсменок?
9. Какие компоненты исполнительского мастерства гимнасток следует закладывать в возрасте 5 - 6 лет?
10. Считаете ли вы, что артистичность исполнения необходимо закладывать, начиная с этапа начальной подготовки?

При опросе девочек были заданы следующие вопросы:

1. Тебе нравятся занятия эстетической гимнастикой?
2. Если бы была возможность остаться дома, ты бы пошла на тренировку?
3. Хватает ли у тебя сил на занятия гимнастикой?
4. Хочется тебе в дальнейшем заниматься гимнастикой?
5. С какой целью ты ходишь на занятия?

Анкетирование

Анкетирование проводилось с педагогами спортивных клубов и школ г. Перми. В нем приняли участие 10 специалистов, стаж работы о 2 до 10 лет. Анкета представлена в приложении 1.

1. С какого возраста, лучше всего начинать развивать танцевальные способности в эстетической гимнастике?
2. Какие направления в музыке вы предпочитаете для составления методики занятий эстетической гимнастике?
3. Что, на ваш взгляд, лучше всего развивает артистичные способности у юных гимнасток?
4. Увеличили бы вы обязательное количество танцевальных дорожек на занятиях?
5. Сколько раз в неделю, на ваш взгляд, должен проводиться комплекс танцевальных упражнений на развитие пластики и выразительности движения?

Тестирование артистичности у девочек, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5 - 6 лет.

Тест 1. На выразительность с образом, определяющим показатели выразительности движений.

Включаются музыкальные фрагменты, девочкам необходимо изобразить какой-либо образ, отвечающей характеру музыки.

Механизмы создания выразительных движений в процессе музыкально-двигательного воспитания представлены в таблице 1.

Таблица 1

Механизмы создания выразительных движений в процессе музыкально-двигательного воспитания

Воспроизводимый образ героя занятия	Характеристики музыки	Характеристики выразительных движений
Положительный, дружелюбный герой, с веселым, неунывающим характером (Незнайка, Элли)	Виртуозная, оживленная, легкая музыка. Мажорная окраска звучания, средний и быстрый темп, веселый характер музыки	Физические упражнения. Средне и мелкоамплитудные движения: наклоны, полуприседания, махи руками и ногами, упражнения в парах, танцевальные движения, упражнения с предметами. Характеристика движений: равномерные по амплитуде, с удержанием расслабленного мышечного тонуса, циклические и ациклические. Мимика: улыбка; веселое выражение лица
Положительный герой, сильный, жизнелюбивый, мудрый (добрый волшебник, мама, бабушка)	Спокойная, размеренная музыка. Мажорная окраска звучания, средний и медленный темп, успокаивающий характер музыки	Физические упражнения. Неамплитудные движения: наклоны, взмахи руками; статические удержания поз растяжки, удержания равновесия в статике и динамике, упражнения на расслабление. Характеристика движений: плавные, спокойные, медленные, с удержанием расслабленного мышечного тонуса. Мимика: расслабленное, спокойное выражение лица
Отрицательный герой, с холодным сердцем, прагматизмом действий (Кощей бессмертный, Бармалей). Положительный образ с героическим	Громкая музыка. Восходящая мелодия, минорная окраска звучания, быстрый, медленный, смешанный темп. Характер музыки - напряженно-драматический,	Физические упражнения. Высокоамплитудные движения: махи руками и ногами, повороты с разведением рук, выпрыгивания из приседа, спрыгивания с возвышенности, подбрасывания предметов, движения с акцентированным окончанием. Характеристика движений: угловатые, резкие, строго-

Воспроизводимый образ героя занятия	Характеристики музыки	Характеристики выразительных движений
поведением, смелый и целеустремленный (железный Дровосек)	взволнованный, страстный, героический	регламентированные, с удержанием напряжения мышечного тонуса, циклические. Мимика: сдвинутые брови, сосредоточенность выражения, жесткий взгляд, напряженность выражения лица
Лирический герой, неуверенный, робкий (Пьеро)	Лирическая музыка. Минорная окраска звучания, медленный темп, ниспадающая мелодия, трогательный, чувственный характер музыки	Физические упражнения. Амплитудные движения: глубокие поклоны, мягкие приседания, покачивания корпусом, движения, переходящие из одного в другое без четкой регламентации начала и окончания. Характеристика движений: плавные, спокойные, медленные, с удержанием расслабленного мышечного тонуса. Мимика: сдвинутые или приподнятые брови, расслабленность выражения лица, опущенный взгляд

Были разработаны критерии для оценки выразительности юных гимнасток (таблица 2), рассчитаны показатели уровня артистичности юных гимнасток и результатов оценки.

Таблица 2

Показатели выразительности гимнасток 5 - 6 лет по 10-ти балльной шкале

№ п / п	Критерии (в баллах)		
	Двигательная выразительность	Эмоциональная выразительность	Образность
1	3,0	6,0	6,0
2	3,0	5,0	5,0
3	4,0	8,0	8,0

4	3,0	4,0	4,0
5	4,0	6,0	6,0
6	4,0	7,0	7,0
7	4,0	5,0	5,0
8	3,0	5,0	5,0
9	5,0	7,0	7,0
10	4,0	6,0	6,0

Тест 2. На музыкальность

1. Прослушать музыкальный отрывок, сильные доли обозначить хлопками, слабые – пропустить, затем на сильные доли - громкий хлопок, на слабые – тихий.

2. Прослушать музыкальный отрывок, сильные доли обозначить шагом, на слабые – стоять, затем на сильные доли – энергичный шаг, на слабые – спокойный.

3. Прослушать музыку, на сильную долю - энергичный шаг, отбив мяча, на слабые – спокойные. На сильную долю - высокий прыжок через скакалку, на слабые – низкие.

4. Разучить и выполнить под музыку тактировку и дирижерский жест. Тактировка на 4 / 4: и. п. – руки вверх, 1 - руки вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3 – руки в стороны, 4 – и. п. На 3 / 4 пропускается счет 2, на 2 / 4 пропускаются счета 2 и 3, 5.

5. Ходьба с тактировкой соответственно музыке.

6. Ходьба с тактировкой на 4 / 4 разными длительностями: целыми (1 шаг на 4 счета), половинными (1 шаг на 2 счета), четвертями (1 шаг на 1 счет) и восьмыми (2 шага на 1 счет).

Тест 3. Задания на согласование движений с ритмом.

1. Хлопки, ходьба, а также другие движения руками, ногами, туловищем, головой с заданной длительностью на 4, 2, 1 счет.

2. То же, но меняя длительности через 4 - 8 тактов или по сигналу.

3. Ходьба разными длительностями (1 шаг на 4, 2, 1 и 0,5 счета) с тактировкой на 4 / 4.

4. Прослушать музыку и воспроизвести ее ритм вначале хлопками, затем шагами и, наконец, разными движениями по типу (в стиле) брейк - данса.

5. Придумать ритмический рисунок и воспроизвести его вначале хлопками, затем шагами и, наконец, разными движениями.

6. Воспроизвести метр и ритм одновременно: 1 - метр (хлопками и тактировкой), 2 - ритм (хлопками и шагами), затем все вместе ритм - шагами, метр - тактировкой.

7. Прослушать музыку, определить ее характер, размер, «отхлопать» ритмический рисунок и воспроизвести его различными гимнастическими упражнениями (составить этюд или симпровизировать).

Таблица 3

Критерии для оценки музыкальности и ритмичности юных гимнасток

Компонент подготовки	Компоненты оценок	Оценка
Содержание произвольных комбинаций	Трудность элементов	0,1 – 1,0
	Рискованность элементов	0,1 – 1,0
	Разнообразие движений телом	0,1 – 1,0
	Специфичность и разнообразие предметных манипуляций	0,1 – 1,0
	Оригинальность элементов и соединений	0,1 – 1,0
Композиция произвольных комбинаций	Качество музыки и ее соответствие индивидуальности гимнастки	0,1 – 1,0
	Соответствие движений музыке	0,1 – 1,0
	Равномерность распределения трудных элементов	0,1 – 1,0
	Логичность соединения элементов	0,1 – 1,0
	Перемещения по площадке, ракурсы движений	0,1 – 1,0
Исполнение произвольных комбинаций	Техника исполнения элементов и соединений	0,1 – 1,0
	Музыкальность исполнения	0,1 – 1,0
	Выразительность исполнения	0,1 – 1,0
	Амплитудность движений	0,1 – 1,0

Тест 4. «Театральный конкурс».

Требуется творческая группа не менее 5 - 10 человек. Находится детская книжка со сказкой. Чем сказка проще, тем лучше. Идеально подходят: «Курочка Ряба», «Колобок», «Репка», «Теремок» и любые упрощенные и адаптированные для детей рассказы. Причем чем глупее, тем веселее получится. Выбирается ведущий. Из книжки на отдельные листочки выписываются все герои сказки, включая, если позволяет количество человек, даже деревья, пеньки, речки, ведра и т. д. Методом строгого научного «тыка» все тянут свои роли. Чтец начинает читать сказку, и все герои «оживают».

Были разработаны критерии для оценки импровизированной «композиции» юных гимнасток и рассчитаны показатели уровня их артистичности.

Таблица 4

Критерии оценки артистичности юных гимнасток в театральном конкурсе

№ п / п	Критерии	Оценка в баллах
1	Полная передача образа согласно характеру заданного музыкального произведения	10,0-8,0
2	Мимика лица частично не соответствует образу, заданному характером музыки	7,9 – 6,0
3	Скованность движений телом при воспроизведении образа заданного характером	5,9 – 4,0
4	Мимика не соответствует образу заданного музыкального сопровождения	3,9 – 2,0
5	Движения частично или полностью не соответствуют заданному характеру музыки	1,9 – 0

Педагогический эксперимент

В ходе педагогического эксперимента были сформированы 2 группы девочек 5 - 6 лет:

- экспериментальная – 10 девочек;
- контрольная – 10 девочек.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, а контрольная группа занималась по общепринятой методике.

Эксперимент проводился с привлечением детей 5 - 6 лет, занимающихся первый и второй год в секции эстетической гимнастики.

Сравнительный анализ результатов эксперимента, полученный методом математической статистики обработки данных

Сравнительный анализ результатов эксперимента получен методом математической статистики обработки данных. Для выявления достоверности

различий результатов в тесте был рассчитан критерий Стьюдента t и проведено сравнение с граничным критерием при 1 % уровне значимости:

$$t = M_1 - M_2 / \sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}.$$

Где:

M_1 – средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы);

M_2 – средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы);

m_1 – средняя ошибка первой средней арифметической;

m_2 – средняя ошибка второй средней арифметической.

2.3. Комплекс упражнений на развитие артистичности для спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5 - 6 лет

Комплексы упражнений на развитие артистичности для спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5 - 6 лет представлены в приложении 2.

Таблица 5

Комплекс упражнений на развитие артистичности для спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5-6 лет

№	Название упражнений	Рекомендации по выполнению	Кол-во раз	С музыкой или без
Игры на выразительность				
1	Зеркало	Игроки копируют все действия ведущего, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.	ежедневн о	Без музыки
2	Повтори наоборот	Игроки копируют все действия ведущего, но делают их наоборот. Отмечаются самые внимательные игроки.	ежедневн о	Без музыки
Игры на внимательность				
1	Море и ручеек	Состав команд смешанный по возрасту. В конце игры дети	2 раза /нед	С музыкой

		команды "Ручеек" убегают (при этом старшие помогают младшим). Дети команды "Море" стараются их поймать.		
2	Ручеек	Дети стоят в двух кругах или образуют круг и колонну. Игра на внимательность и быстроту реакции. В конце игры педагог оценивает быстроту и точность реакции детей. По желанию победителей со всеми детьми проводится инсценирование песни.	2 раза /нед	С музыкой
3	Зимние забавы	Учит детей различать спокойную и бодрую танцевальные мелодии.	2 раза /нед	С музыкой
4	Слушай внимательно	Слышать начало и окончание музыки, смену музыкальных фраз. Самостоятельно, без показа взрослых отмечать в движениях сильную долю такта. Точно соблюдать правила игры.	2 раза /нед	С музыкой
Игры на артистичность				
1	Перевоплощение	Цель: проникнуться выбранным образом. Игра развивает фантазию, мимику, раскрепощает.	1 раз/нед	Без музыки
2	Спасатель	Игра помогает развить ловкость, пластичность, способность владеть своим телом.	1 раз/нед	Без музыки
3	Я-артист	Выбрать сказку, учитывая при этом возрастные особенности ребёнка (в сказке желательно, чтобы было больше действий, нежели реплик), подготовить костюмы и, конечно же, обязательно наполнить зал зрителями	3 раза/нед	Без музыки
4	Ритмопластика	Данная игра помогает ребёнку раскрыться и ощутить возможности своего тела.	2 раза/нед	С музыкой
5	Слушай-	Дети двигаются под музыку.	2	С

	танцуй	Музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подбирается музыка разная по ритму. Во время движения дети не должны задевать друг друга.	раза/нед	музыкой
Игры на ритмичность				
1	Воротца	Дети выстраиваются парами по кругу, держась за руки. Пары рассчитываются на первые и вторые. На начало марша пары идут по кругу, сохраняя интервалы. На "Раз" 8-го такта педагог подает команду: "Первые!" или "Вторые!" Пары, номера которых были названы, останавливаются и образуют "воротца", повернувшись лицом друг к другу, взявшись за руки и подняв их вверх. Остальные пробегают в образовавшиеся "воротца".	1 раз/2нед	С музыкой
2	К своим флажкам	Играющие делятся на 3-4 команды и становятся в круг лицом к центру круга. В центре каждого круга находится игрок с цветным флажком. Как только заиграет музыка, все, кроме игроков с флажками, передвигаются по залу. Музыка прекращается, все приседают и закрывают глаза, игроки с флажками по указанию педагога переходят на другие места. После слов старшего; "К своим флажкам!" играющие открывают глаза, встают и бегут к флажкам своего цвета. Выигрывает команда, которая быстрее построится в свой круг (колонну, шеренгу и т.д. по указанию педагога).	1 раз/2 нед	С музыкой

3	Кто быстрее	<p>Команды находятся в противоположных частях зала, площадки в каком-нибудь построении (круг, шеренга, колонна и др.). Дети слушают первую часть музыкального "Произведения и выполняют ранее изученные упражнения. На вторую часть команды дети должны меняться местами и построиться в указанном ведущим порядке. На третью часть команды дети бегом передвигаются к боковым линиям, где на первую часть дети выполняют ранее изученные упражнения, а на третью передвигаются на боковые линии, выстраиваются в шеренги и садятся. Выигрывает команда, которая быстрее построится и сядет.</p>	1 раз/2 недели	С музыкой
4	Эстафета	<p>В каждой колонне направляющий держит мяч и под музыку продвигается шагом польки до определенной черты. Там он меняет мяч, возвращается шагом галопа к своей команде и передает мяч следующему участнику команды, а сам становится сзади своей команды. Выигрывает команда, у которой все участники без ошибок и раньше выполняют задания.</p>	1 раз/2 нед	Под музыку
5	Карусель	<p>Детские стулья поставлены по кругу, боком к центру, сиденьями в одну сторону (например, вправо) - это карусель. Стульев должно быть на один меньше числа играющих. По приглашению воспитателя дети садятся на стулья. Ребенок, - которому не хватило места, отходит в сторону.</p>	2 раза/нед	Под музыку

Игры применялись в заключительной части занятия. Время, затраченное на игры 10-15 минут.

Таблица 6

Распределение игр по дням недели в педагогическом эксперименте

Дни недели	понедельник	среда	пятница
1-3 месяц	Игры на ритмичность: - К своим флажкам - Кто быстрее - Карусель	Игры на выразительность: - Зеркало - Повтори наоборот	Игры на артистичность: - перевоплощение - Я артист - Ритмопластика
4-6 месяц	Игры на внимательность: - Зеркало - Повтори наоборот - Море и ручеек	Игры на ритмичность: - Воротца - Карусель	Игры на выразительность: - Зеркало - Повтори наоборот
7-9 месяц	Игры на артистичность: - Спасатель - Слушай-танцуй - Я артист	Игры на выразительность: - Зеркало - Повтори наоборот	Игры на ритмичность: - Воротца - Эстафета

Цель разработанных и проведенных нами игр и упражнений: решение проблемы развития артистичности гимнасток экспериментальной группы на занятиях путем использования практических методов и приемов и достижения их эффективности.

Разработанные и проведенные нами игры и упражнения - разносторонние, и помимо развития артистичности, решают множество дополнительных задач, таких как развитие фантазии, снятие эмоционального и физического напряжения, снятие зажимов и раскрепощение, постановка дыхания, сплочение детского коллектива, эти игры и упражнения дарят эмоциональный заряд и уверенность.

Многие из них носят ситуативный характер и родились в импровизации. Ведь уровень психологического состояния и потребностей детей может вносить свои коррективы в ход занятий. Чтобы занятия прошли с достижением первостепенных задач, иногда приходится импровизировать. В таком совместном творчестве рождаются интересные решения. Использование представленных игр и упражнений предполагает вариативность в согласии с целями и задачами занятий, и могут применяться ситуативно.

Задача педагога на данном возрастном этапе гимнасток - сохранить детскую непосредственность, которая так умиляет зрителей. Лучший способ для этого - игра, ведь игра на данном возрастном этапе - это основной вид деятельности детей. Ко всему, эти дети только начинают свое знакомство с гимнастикой, поэтому все занятия построены через игру, с использованием речевок и заклинаний, образов и перевоплощений, пальчиковых и дыхательных игр, творческих заданий.

Особых условий для применения и трудоемкости использования разработки нет.

В предлагаемой технологии реализуется деятельностный подход, в процессе которого обеспечиваются основные этапы и логика любой деятельности: мотивация к игре, определение цели игры, достижение игровой цели и осознание результатов.

Хочется отобразить и некоторые дидактические принципы, которые особенно важны в проводимых нами занятиях:

1. Принцип психологической комфортности. Это, прежде всего, создание условий, в которых дети чувствуют себя «как дома», ориентация детей на успех и главное ощущение радости, получение удовольствия от самой деятельности.

2. Принцип творчества. Данный принцип предполагает ориентацию на творческое начало, приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

3. Принцип целостного представления о мире. Здесь речь идет о личностном отношении ребенка к полученным знаниям, а также об умении применять их в своей практической деятельности.

4. Принцип вариативности предполагает развитие у детей вариативного мышления, т. е. понимания возможности различных вариантов решения задачи. Этот принцип развивает творческое мышление детей, но и педагога, помогая ему находить множество различных вариантов реализации содержания в работе с детьми.

5. Принцип минимакса позволяет учесть индивидуальные особенности детей и обеспечить им продвижение вперед своим темпом.

Работа с детьми дошкольного возраста подразумевает яркий эмоциональный показ, живое участливое общение с детьми, ситуативность хода занятий, совместное творческое начало, использование интересного музыкального материала доступного по стилю и характеру для восприятия юными гимнастками.

На занятиях акцентировалось внимание на следующих компонентах: музыка и движения, танец, ритмика, игры, красота в походке, осанке, поведении и т. д.

Как показатели эстетической оценки выполнения техники упражнений выделялись: осанка, «школьность» линий (оттянутые носки, четкое положение рук). Кроме того, учитывались: внешний вид, красота движений, выразительность исполнения. А также эмоциональность, вдохновение, грациозность, согласованность движений с музыкой, техника выполнения упражнений.

В целях закрепления пройденного материала повторялись и варьировались задания в различных сочетаниях, с включением танцевальных комбинаций и фигурных перестроений.

В процессе занятий мы предлагали не только разучивать готовые комбинации, но и выявляли творческие способности занимающихся, предлагая самостоятельно придумать интересные композиции.

Изучение доступных литературных источников и собственные исследования позволили выявить наиболее целесообразную структуру занятий с юными гимнастками экспериментальной группы. Проведение форм занятий осуществлялось по общепринятой схеме и включало в себя подготовительную, основную и заключительную части, что обусловлено физиологическими механизмами развития детей.

С целью воспитания выразительности разучивались танцевальные комбинации, сущность которых заключалась в использовании элементов различных танцев, которые подбирались в зависимости от построения занятий. Одним из немаловажных компонентов, над которым велась работа в ходе эксперимента, была – частота исполнения движений. Работа над ней происходила во время исполнения всех видов комбинаций. В заключительной части занятий применялись упражнения, имеющие общефизическое направление: на силу, растягивание.

Основные направления проведенной работы более подробно представлено в приложении 3.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Результаты опроса в виде беседы

Проведенный опрос, как педагогов, так и участников эксперимента, позволил определить их отношение к применению игровой формы как дополнительного средства при развитии артистичности у девочек, занимающихся эстетической гимнастикой.

Было проведено вводное занятие в виде беседы для всех желающих по ознакомлению с разработанной методикой, которое показало:

1. Участники беседы проявили огромный интерес к разработанной методике по развитию артистичности.

2. В результате беседы было выявлено желание заниматься по разработанной методике у группы девочек, другая группа решила продолжить заниматься по уже имеющейся методике.

Ответы преподавателей по опросу в виде беседы представлены в таблице 7.

Таблица 7

Ответы преподавателей по опросу в виде беседы

№ вопросов	Содержание вопросов	Ответы на вопросы
1	Как вы считаете, от чего зависит выразительное выполнение движений?	1. От музыкальности. 2. От природной одаренности. 3. От степени двигательных способностей. 4. От развития чувства ритма. 5. От качества тренировок.
2	Нужно ли уделять внимание музыкальности для развития артистичности? И если да, то, при каких условиях это надо делать?	Да. При условиях: 1. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны соответствовать физическим, техническим, психологическим, выразительным, возрастным

№ вопр осов	Содержание вопросов	Ответы на вопросы
		<p>особенностям.</p> <p>2. Все элементы в композициях должны выполняться в соответствии метром, размером, темпом, ритмом музыки.</p> <p>3. Лучше, по возможности, использовать живую музыку, а не фонограмму</p>
3	<p>Как вы считаете, какие методические приемы наиболее эффективны для выразительного выполнения движений?</p>	<p>1. В первую очередь, это строгая методическая последовательность изучаемого материала.</p> <p>2. Материал должен осваиваться небольшими частями, последовательно, начиная с самых простых и легких форм. 3. Постепенное наложение этих частей и даст возможность успешно выполнять то или иное движение в более совершенной, выразительной форме</p>
4	<p>Какие специальные двигательные задания, по вашему мнению, помогают лучше понять содержание музыки и выразить его в движении?</p>	<p>1. Вычленение отдельных компонентов упражнения.</p> <p>2. Задания, обеспечивающие условия целостного выполнения упражнения.</p> <p>3. Задания, способствующие повышению точности оценки основных параметров движения (пространственных, временных).</p> <p>4. Усложняющие условия выполнения разучиваемых упражнений</p>
5	<p>На каких компонентах следует акцентировать внимание на занятиях эстетической гимнастикой?</p>	<p>1. На развитии образности.</p> <p>2. На развитии музыкальности.</p> <p>3. На развитии виртуозности</p>
6	<p>Целесообразно ли давать задания на импровизацию под характерную музыку?</p>	<p>Да.</p> <p>1. В ходе импровизации рождаются интересные решения.</p> <p>2. Импровизация помогает гимнасткам стать более раскрепощенными.</p>

№ вопр осов	Содержание вопросов	Ответы на вопросы
7	Считаете ли вы предпочтительным использовать музыку из детских мультфильмов?	1. Нет. 2. Да, она наиболее понятна юным гимнасткам. 3. Да, она соответствует возрастным особенностям юных гимнасток. 4. Ее следует использовать, но дозированно
8	Что, по вашему мнению, позволяет повысить уровень артистичности спортсменок?	1. Важное значение в повышении уровня артистичности имеет использование разных групп танцев, направленных на развитие выразительности, эмоциональности, образности. 2. Занятия пластикой способствуют формированию умения передавать внутреннее состояние через мимику лица, координационные способности, двигательную выразительность
9	Какие компоненты исполнительского мастерства гимнасток следует закладывать в возрасте 5 - 6 лет?	1. Двигательную выразительность. 2. Эмоциональную выразительность. 3. Музыкальность.
10	Считаете ли вы, что артистичность исполнения необходимо закладывать, начиная с этапа начальной подготовки?	1. Да. 2. Да, т. к. этот период является сенситивным для развития артистичности

Опрос специалистов показал, что 80 % опрошенных считают, что выразительное выполнение движений зависит главным образом от музыкальности и уделять этому внимание необходимо с самого начала занятий для достижения высокого результата за более короткий срок занятий.

Далее нами была проведена **беседа с детьми** с целью выявления у них интереса к занятиям гимнастикой. В силу их возраста нами было задано всего 6 вопросов:

1. На вопрос: «Кто привел тебя заниматься гимнастикой?» 80 % детей ответили - мама и 20 % - папа (рисунок 2).

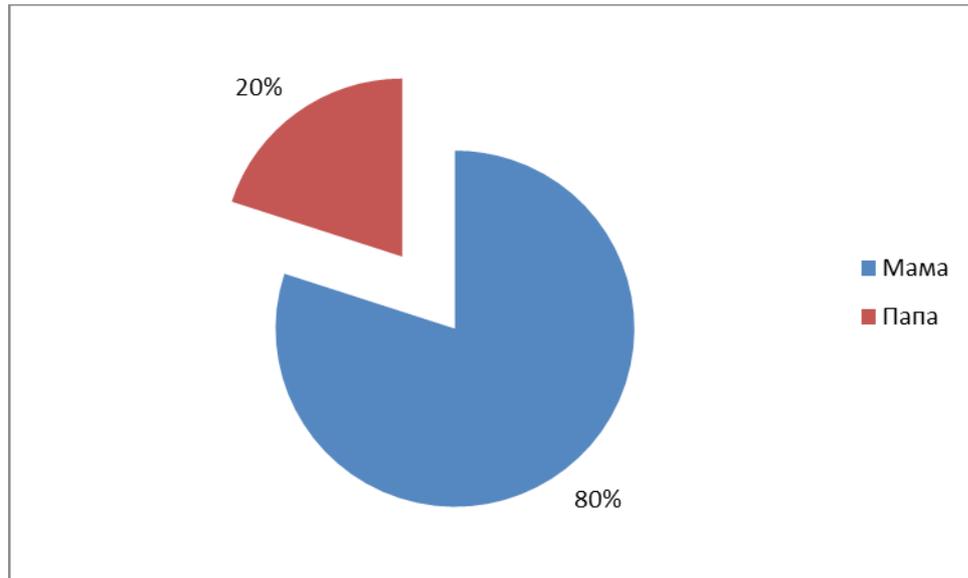


Рис. 2. Ответы детей на вопрос: «Кто привел тебя заниматься гимнастикой?», %

2. На вопрос: «Нравятся ли тебе занятия гимнастикой?» все 20 детей ответили положительно (рисунок 3).

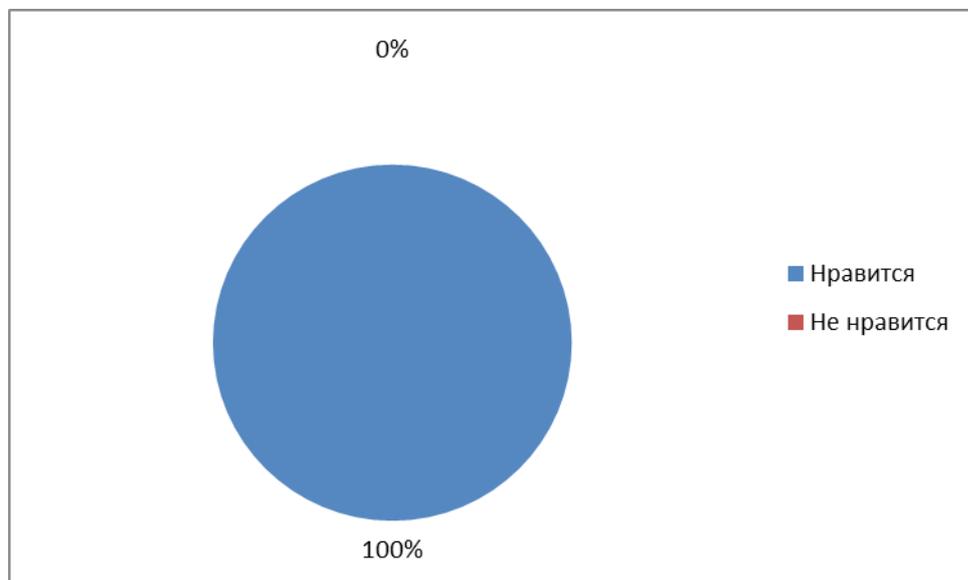


Рис. 3. Ответы детей на вопрос: «Нравятся ли тебе занятия гимнастикой?», %

3. Однако, на вопрос: «Если бы была возможность остаться дома, ты бы пошла на тренировку?» 90 % детей ответили: «Да», а 10 % детей ответили, что остались бы дома (рисунок 4).

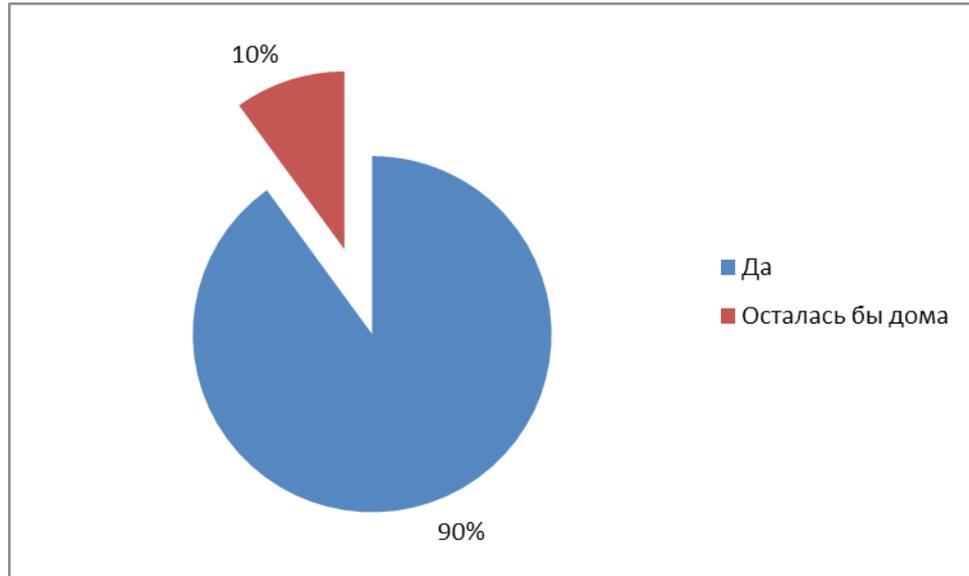


Рис. 4. Ответы детей на вопрос: «Если бы была возможность остаться дома, ты бы пошла на тренировку?», %

4. Вопрос: «Хватает ли у тебя сил на занятия гимнастикой?» ответы распределились следующим образом: «Да» - 56 % детей, «Нет» - 15 % детей и «Не всегда» - 29 % (рисунок 5).

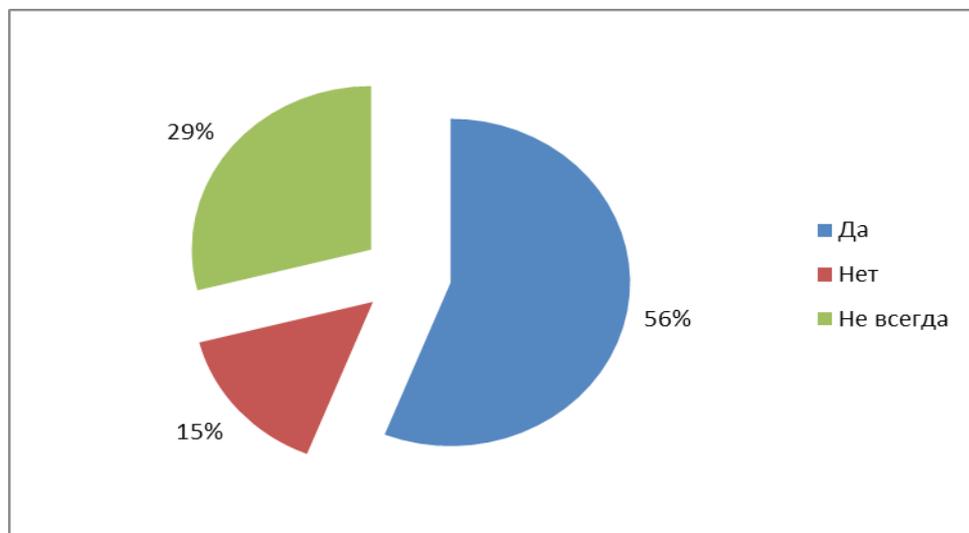


Рис. 5. Ответы детей на вопрос: «Хватает ли у тебя сил на занятия гимнастикой?», %

Такие данные могут говорить о том, что дети приходят на тренировки в вечернее время после детского сада и, возможно, утомлены как физически, так и психически.

5. На вопрос: «Хочется тебе в дальнейшем заниматься гимнастикой?» 65 % детей ответили положительно, остальные 35 % ответили «Не знаю», и ни одна девочка не ответила отрицательно, что косвенно отражает тот факт, что занятия детям нравятся (рисунок 6).

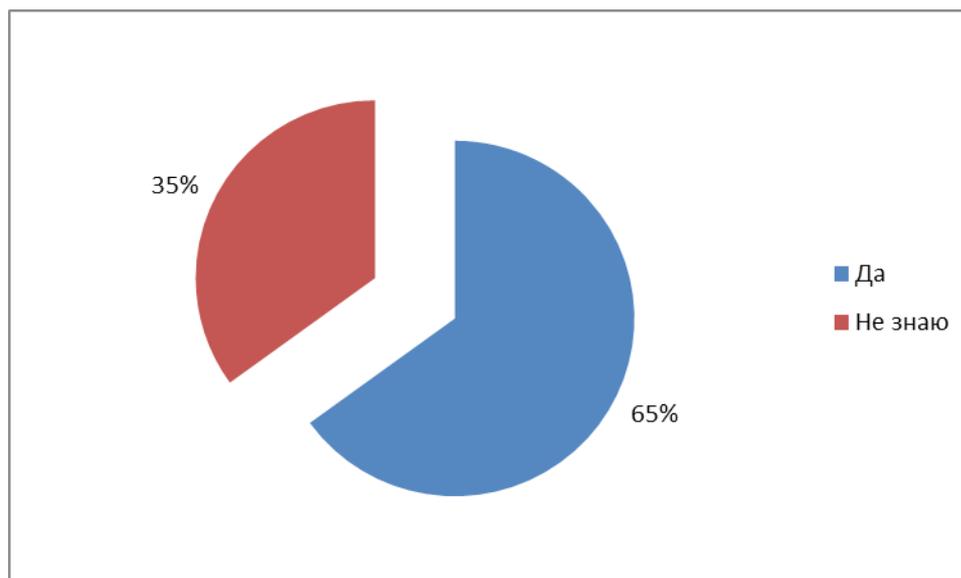


Рис. 6. Ответы детей на вопрос: «Хочется тебе в дальнейшем заниматься гимнастикой?», %

6. И на последний вопрос: «С какой целью ты ходишь на занятия?» 72 % детей ответили: «Стать сильнее и научиться новому» и 28 % детей ответили: «Поиграть» (рисунок 7).

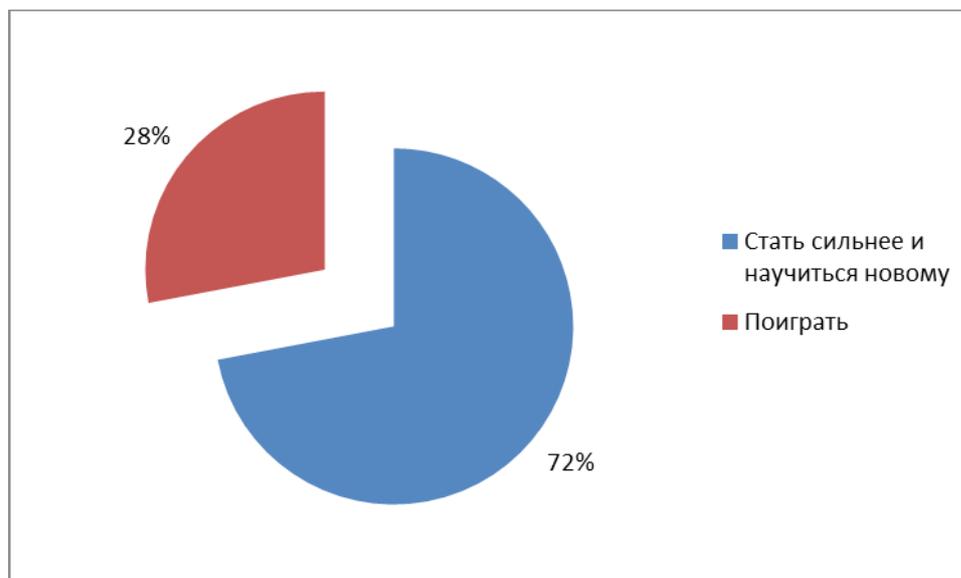


Рис. 7. Ответы детей на вопрос: «С какой целью ты ходишь на занятия?», %

Этот ответ был нами ожидаем, потому что дошкольный возраст все-таки отличается тем, что ведущей деятельностью является игровая, и, безусловно, тренер должен это учитывать и проводить свои занятия с учетом этой специфики.

В общем и целом отметим, что уровень интереса к занятиям высок, не только на основании полученных нами ответов, но и, исходя из того, что в течение нескольких месяцев численный состав детей в группах не изменился, никто из детей не ушел. В личном разговоре тренеры отметили, что никого насильно против воли родители не приводят, а если ребенок плачет перед тренировкой, родителей просят прийти в другой раз, чтобы не формировать отрицательную мотивацию.

Дети приходят на занятия бодрые, воодушевленные, с хорошим настроением. Ведь практика подготовки спортсменов свидетельствует о том, что вершин в спорте могут достичь не только те спортсмены, которые обладают комплексом врожденных и приобретенных способностей, а также и те, которые имеют большое желание и стремление к занятиям.

Интересно, что если раньше тренерам по гимнастике приходилось ходить в детские сады и приглашать детей на свои занятия, то теперь родители уже в августе - сентябре обеспечивают набор.

В дополнительное образование заниматься эстетической гимнастикой приходят совершенно разные дети, с разными способностями и задатками. Приводят их совершенно разные родители, у каждого из которых имеется свой запрос к результатам образования.

Большинство мам и пап приводят своего ребенка для общего разностороннего развития, понимая, что эстетическая гимнастика имеет для этого множество инструментов. Некоторые родители ведут ребенка на занятия по медицинским рекомендациям врача, желая улучшить его здоровье. Кто-то, хочет видеть своего ребенка на сцене. Многие мамы сами в детстве занимались гимнастикой, и не видят лучшего занятия для своих дочерей.

Сложно приходится порой педагогам, реализовывая все поставленные перед ним задачи. Зачастую не всегда возможно сформировать группы по способностям детей. Поэтому развивая физические, музыкальные и артистические данные надо понимать, что развиваться они будут у каждого по-разному. Это обусловлено состоянием нервной системы и общим физическим состоянием ребенка.

В целях воспитания музыкальности у занимающихся, необходимо постоянно (на каждом занятии), включать целенаправленные специальные задания, акцентируя пристальное внимание на эстетике движений.

3.2. Результаты анкетирования

Результаты анкетирования педагогов показали следующее.

На вопрос: «С какого возраста, лучше всего начинать развивать танцевальные способности в эстетической гимнастике?» были получены следующие ответы: 14% педагогов ответили: «3 – 5 лет», 29% педагогов ответили: «4 – 5 лет», 57% педагогов ответили: «5 – 6 лет» (рисунок 1).

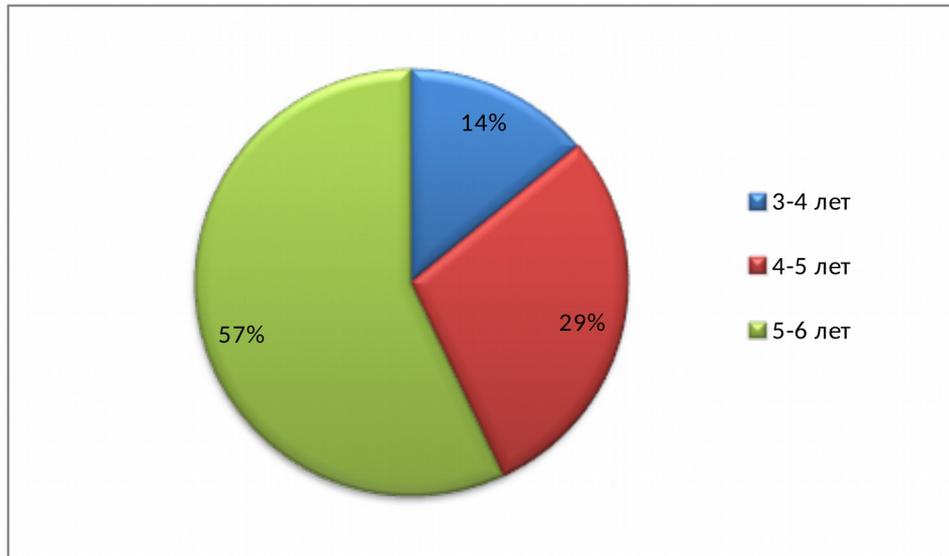


Рис. 1. Ответы на вопрос: «С какого возраста, лучше всего начинать развивать танцевальные способности в эстетической гимнастике?», %

На вопрос: «Какие направления в музыке вы предпочитаете для составления методики занятий эстетической гимнастике?» были получены следующие ответы: 0% педагогов ответили: «народно-хореографическая музыка», 42% педагогов ответили: «классическая музыка», 29% педагогов ответили: «современная популярная музыка», 29% педагогов ответили: «саундтреки из к/ф и м/ф» (рисунок 2).



Рис. 2. Ответы на вопрос: «Какие направления в музыке вы предпочитаете для составления методики занятий эстетической гимнастике?», %

На вопрос: «Что, на ваш взгляд, лучше всего развивает артистические способности у юных гимнасток?» были получены следующие ответы: 57% педагогов ответили: «классический танец», 14% педагогов ответили: «народно-характерный танец», 0% педагогов ответили: «историко-бытовой танец», 29% педагогов ответили: «современный танец», 0% педагогов ответили: «оздоровительные виды гимнастики» (рисунок 3).

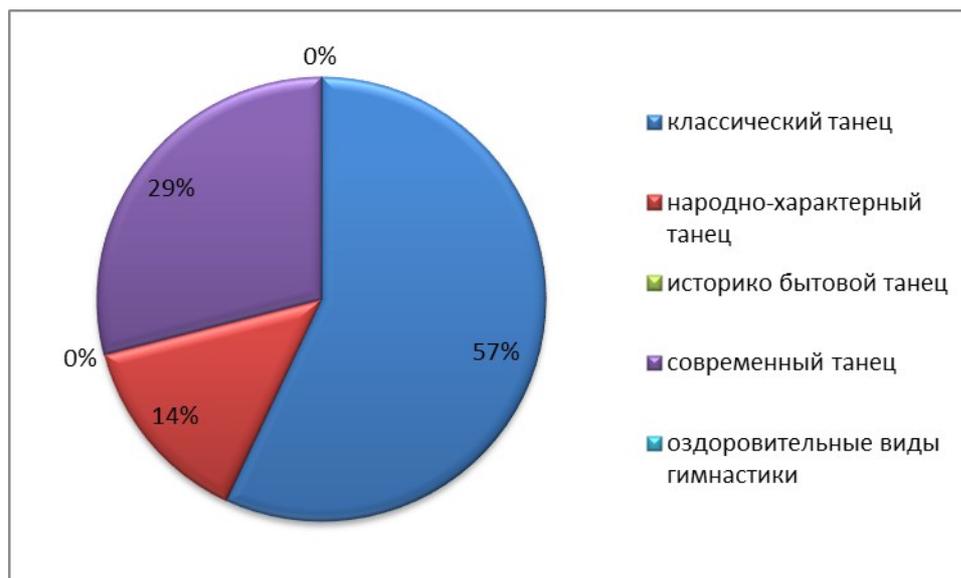


Рис. 3. Ответы на вопрос: «Что, на ваш взгляд, лучше всего развивает артистические способности у юных гимнасток?», %

На вопрос: «Увеличили бы вы обязательное количество танцевальных дорожек на занятиях?» были получены следующие ответы: 43% педагогов ответили: «да, одна это очень мало», 14% педагогов ответили: «нет, вполне достаточно одной», 43% педагогов ответили: «это не важно, все равно все делают больше одной» (рисунок 4).

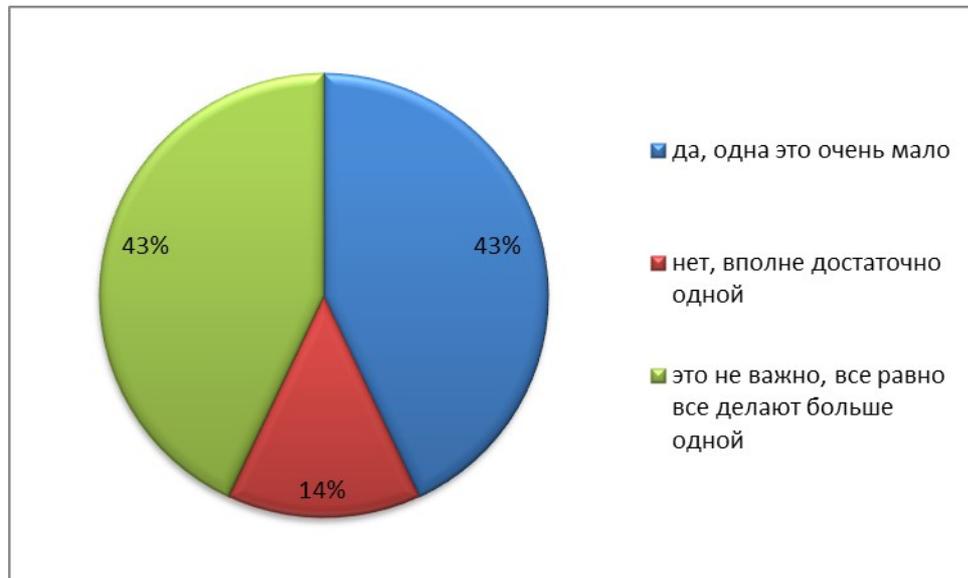


Рис. 4. Ответы на вопрос: «Увеличили бы вы обязательное количество танцевальных дорожек на занятиях?», %

На вопрос: «Сколько раз в неделю, на ваш взгляд, должен проводиться комплекс танцевальных упражнений на развитие пластики и выразительности движения?» были получены следующие ответы: 14% педагогов ответили: «1 – 2 раза», 72% педагогов ответили: «2 – 3 раза», 14% педагогов ответили: «3 – 4 раза» (рисунок 5).

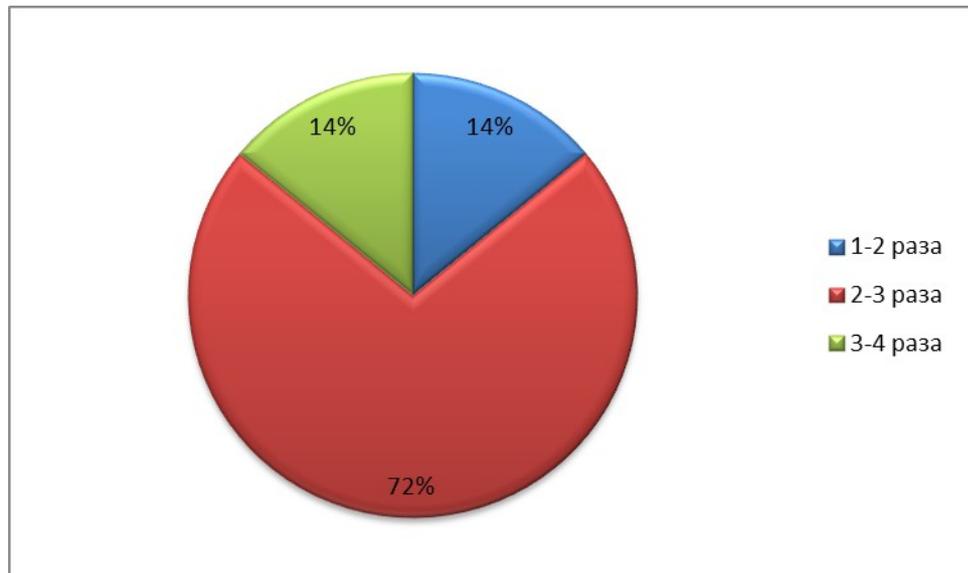


Рис. 5. Ответы на вопрос: «Сколько раз в неделю, на ваш взгляд, должен проводиться комплекс танцевальных упражнений на развитие пластики и выразительности движения?»

3.3. Результаты тестирования

Изучение влияния использования средств музыкально-двигательного воспитания на формирование выразительных движений у девочек дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки, позволило выявить следующие результаты.

Двигательная выразительность оценивалась тремя квалифицированными экспертами в составе тренера, хореографа и исследователя-экспериментатора по показателям пластической выразительности и художественного образа. Критериями пластической выразительности стали пластичность, техничность, четкость двигательных действий, а художественного образа - артистичность, естественность, гармония. Максимальная оценка по каждому отдельному критерию 5 баллов, таким образом, максимальная оценка двигательной выразительности составляла 30 баллов.

Проанализировав качество выполнения учениками предложенных заданий мы выделили следующие уровни развития каждого из компонентов:

Таблица 8

Уровень развития артистизма юных гимнасток

Уровень развития артистизма подростков	Количество испытуемых
высокий	5%
средний	31%
низкий	64%

Таблица 9

Оценка музыкальности и ритмичности

Компонент подготовки	Компоненты оценок	Сбавки, баллы
Содержание произвольных комбинаций	Трудность элементов	В-0,6, С-0,3
	Рискованность элементов	0,1
	Разнообразие движений телом	0,2
	Специфичность и разнообразие предметных манипуляций	0,2
	Оригинальность элементов и соединений	0,2
Композиция произвольных комбинаций	Качество музыки и ее соответствие индивидуальности гимнастки	0,1-0,3
	Соответствие движений музыке	0,1-0,3
	Равномерность распределения трудных элементов	0,2
	Логичность соединения элементов	0,1
	Перемещения по площадке, ракурсы движений	0,2
Исполнение произвольных комбинаций	Техника исполнения элементов и соединений	0,1-0,3
	Музыкальность исполнения	0,1-0,3
	Выразительность исполнения	0,1-0,3
	Амплитудность движений	0,2

Таблица 10

Критерии оценки артистичности юных гимнасток в театральном конкурсе

№ п/п	Критерии	Оценка в баллах
1.	Полная передача образа согласно характеру заданного музыкального произведения	10,0-8,0
2.	Мимика лица частично не соответствует образу, заданному характером музыки	7,9-6,0
3.	Скованность движений телом при воспроизведении образа заданного характером музыкального произведения	5,9-4,0
4.	Мимика не соответствует образу заданного музыкального сопровождения	3,9-2,0
5.	Движения частично или полностью не соответствуют заданному характеру музыки	1,9-0

Из результатов констатирующего среза видно, что большинство юных гимнасток имеют уровень развития артистизма ниже среднего, так как они с трудом реконструируют предысторию персонажей, мотивационный анализ линии действия не убедителен, составленная ими биография соответствует персонажу частично, стремления и желания героя ребята оправдывают не убедительно; запоминание не отличается быстротой, прочностью, точностью; образ не обличается яркостью, оригинальностью, целостностью, в общем перевоплощение не убедительное.

В программе занятий экспериментальной группы девочек доминировали (80% от общего объема времени) средства музыкально-двигательного воспитания (музыкальные игры, сюжетно-ролевые комплексы ритмической гимнастики, ритмопластические этюды и др.). В контрольной группе музыкально-двигательная подготовка составляла лишь 25% от общего времени занятий художественной гимнастикой.

Проведенный анализ учебной программы для ДЮСШ и школ олимпийского резерва показал, что при рассмотрении различных сторон специализированной подготовки гимнасток отмечается многофакторность технической подготовленности, связанной с умением приспособлять свои движения к реальным условиям их выполнения.

3.4. Результаты педагогического эксперимента

Для выявления динамики развития артистичности у девочек 5-6 лет были протестированы показатели четырех тестов до эксперимента и после эксперимента. Результаты тестирования оценивались в баллах. Максимальная оценка десять баллов. Достоверность результатов тестирования была проверена путем расчета критерия Стьюдента. Расчет критерия Стьюдента был проведен на онлайн калькуляторе.

Был проведен анализ изменения показателей в контрольной (кг) и экспериментальной (эг) группах девочек до эксперимента и после

эксперимента, а также анализ достоверности полученных результатов тестирования.

Анализ изменения показателей выразительности исполнительского мастерства (тест 1) и достоверности результатов приведен в таблице 11.

Таблица 11

Анализ изменения показателей выразительности исполнительского мастерства (тест 1) и достоверности результатов

Показатель	Оценки в группах девочек в баллах, средние значения					p (t) кг-эг до эксп	p (t) кг-эг после эксп	
	кг, n=10		p (t)	эг, n=10				p (t)
	до эксп	после эксп		до эксп	после эксп			
Двигательная выразительность	3,2	4,0	p≤0,05 (2,3)	3,9	5,0	p≤0,05 (2,8)	p≥0,05 (1,8)	p≤0,05 (2,4)
Эмоциональная выразительность	3,6	5,0	p≤0,05 (2,5)	4,3	6,5	p≤0,05 (6,3)	p≥0,05 (1,7)	p≤0,05 (2,7)
Образность	3,0	4,8	p≤0,05 (4,1)	4,7	6,1	p≤0,05 (2,5)	p≤0,05 (3,5)	p≤0,05 (2,9)

Рассмотрим динамику изменения показателей выразительности исполнительского мастерства (тест 1).

Диаграмма изменения показателей исполнительского мастерства показана на рисунке 8.

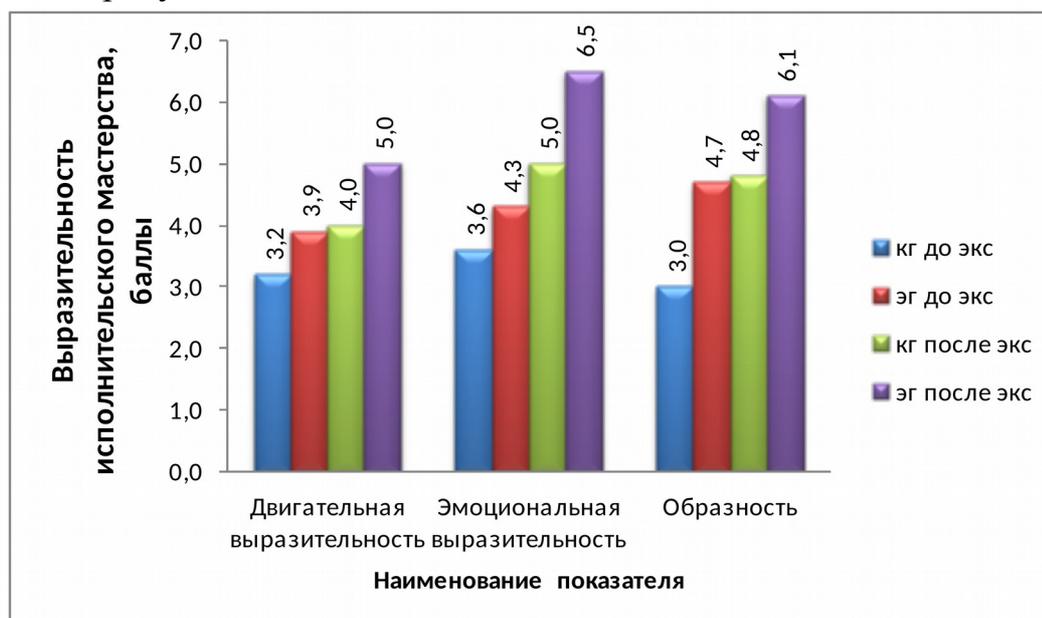


Рис. 8 Динамика изменения показателей выразительности исполнительского мастерства, баллы

Анализ диаграммы изменения показателей исполнительского мастерства в ходе педагогического эксперимента показывает положительную динамику у экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Двигательная выразительность увеличилась на 1 балл (25%), эмоциональная выразительность увеличилась на 1,5 балла (30%), образность увеличилась на 1,3 балла (27%) при $p \leq 0,05$.

Анализ изменения показателей музыкальности и ритмичности (тесты 2,3) и достоверности результатов приведены в таблице 12.

Таблица 12

Анализ изменения показателей музыкальности и ритмичности
(тесты 2, 3) и достоверности результатов

Показатель	Оценки в группах девочек в баллах						p (t) кг-эп до эксп	p (t) кг-эп после эксп
	кг, n=10		p (t)	эг, n=10		p (t)		
	до эксп	после эксп		до эксп	после эксп			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Содержание произвольных комбинаций	3,7±1,21	5,1±1,23	$p \leq 0,05$ (2,5)	4,5±0,95	6,4±2,54	$p \leq 0,05$ (5,1)	$p \geq 0,05$ (1,9)	$p \leq 0,05$ (2,4)
Композиция произвольных комбинаций	4,0±0,91	5,7±2,33	$p \leq 0,05$ (3,6)	4,5±1,32	7,2±3,21	$p \leq 0,05$ (6,1)	$p \leq 0,05$ (2,3)	$p \leq 0,05$ (2,8)
Исполнение произвольных комбинаций	2,8±0,87	4,5±2,21	$p \leq 0,05$ (3,9)	4,3±1,66	6,1±3,65	$p \leq 0,05$ (2,5)	$p \leq 0,05$ (2,5)	$p \leq 0,05$ (2,9)

Рассмотрим динамику изменения показателей музыкальности и ритмичности (тесты 2, 3).

Диаграмма изменения показателей музыкальности и ритмичности показана на рисунке 9.

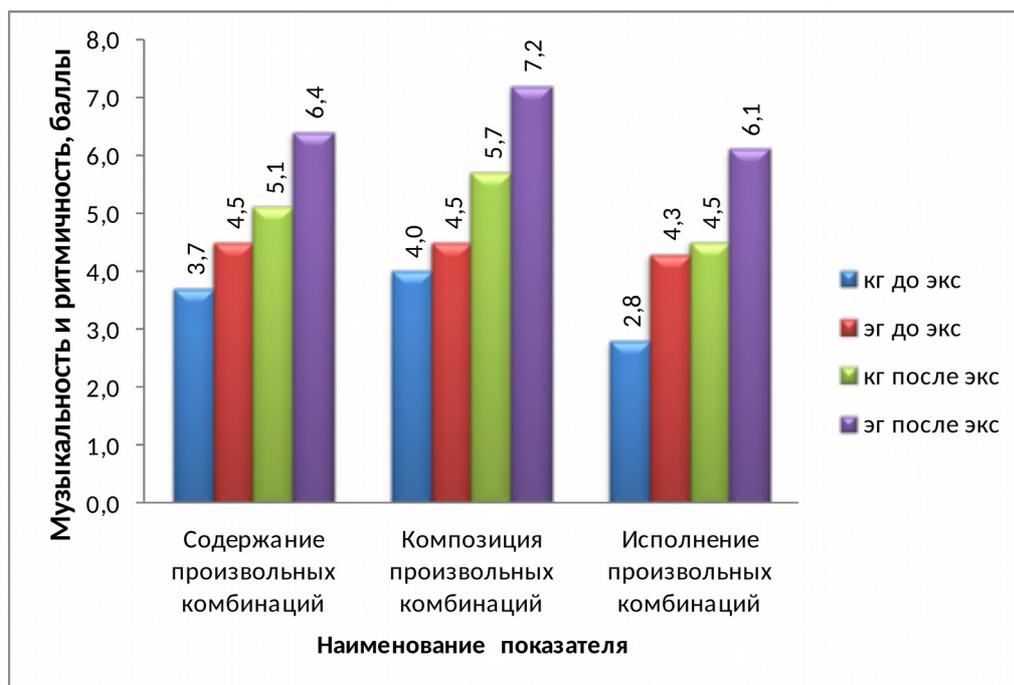


Рис. 9 Динамика изменения показателей музыкальности и ритмичности, баллы

Анализ диаграммы изменения показателей музыкальности и ритмичности в ходе педагогического эксперимента показывает положительную динамику у экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Содержание произвольных комбинаций увеличилось на 1,3 балла (25,5%), композиция произвольных комбинаций увеличилась на 1,5 балла (26%), исполнение произвольных комбинаций увеличилось на 1,6 балла (35,5%) при $p \leq 0,05$.

Анализ изменения показателя «Театральный конкурс» (тест 4) и достоверности результатов приведены в таблице 13.

Таблица 13
Анализ изменения показателя «Театральный конкурс» (тест 4) и достоверности результатов

Показатель	Оценки в группах девочек в баллах, средние значения						p (t) кг-эг до экс	p (t) кг-эг после экс
	кг, n=10		p (t)	эг, n=10		p (t)		
	до экс	после экс		до экс	после экс			
Театральный конкурс	5,0±2,89	6,3±3,62	$p \leq 0,05$ (6,2)	5,3±1,03	8,2±3,21	$p \leq 0,05$ (6,4)	$p \geq 0,05$ (1,7)	$p \leq 0,05$ (2,7)

Рассмотрим динамику изменения показателя «Театральный конкурс» (тест 4).

Диаграмма изменения показателя «Театральный конкурс» показана на рисунке 10.

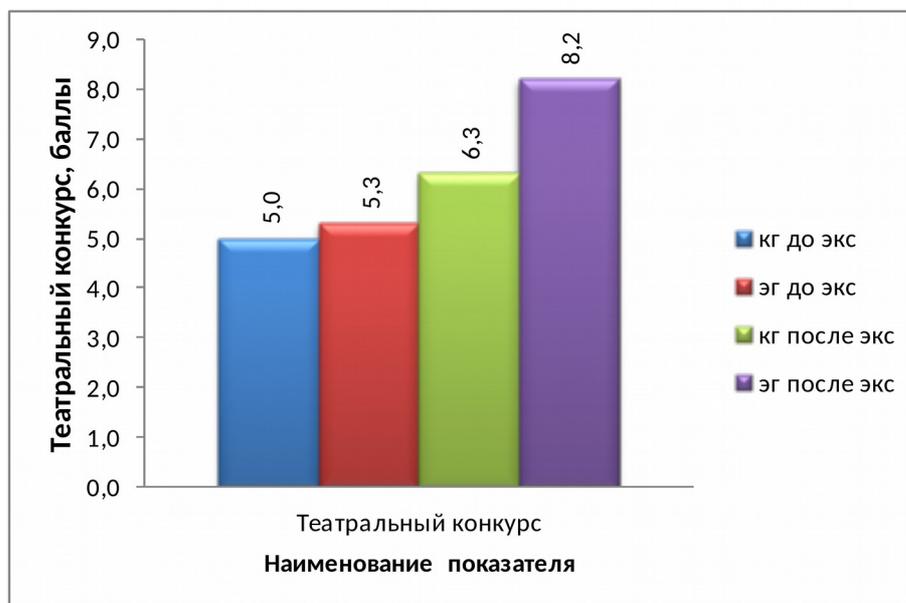


Рис. 9 Динамика изменения показателя «Театральный конкурс», баллы

Анализ диаграммы изменения показателя «Театральный конкурс» в ходе педагогического эксперимента показывает положительную динамику у экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Показатель «Театральный конкурс» увеличился на 1,9 балла (30%) при $p \leq 0,05$.

Таким образом:

-Для уровня значимости $p \leq 0,05$ все эмпирические значения критерия Стьюдента получились больше критических значений (2,26 для связанных выборок и 2,1 для несвязанных выборок), следовательно, различия в результатах исследования получились значимые (достоверные). Исключение составляют результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента, где $p \geq 0,05$, что вполне объективно. До эксперимента существенных различий в показателях тестирования и не должно быть.

- Наблюдается положительная динамика по всем показателям тестирования экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Заключение

Подводя итоги, можно отметить, что поставленные задачи исследования, решены.

Эстетическая гимнастика – новое перспективное направление в гимнастическом спорте, основанное на синтезе физического и художественно-эстетического воспитания.

Артистичность – это умение передавать эмоциональную информацию с помощью движений, мимики, выражения глаз и голоса. Причем информация может быть как правдивой, так и ложной. Артистичность - это искусство перевоплощения, позволяющее человеку надевать определенную «маску».

Артистичность – это высокое творческое мастерство, художественность. Артистичность в эстетической гимнастике - это умение выразить эмоции, образ и предложенные обстоятельства в танцевальном номере согласно его сюжету, используя мимику, пантомимику, жесты и голос. Ведь танец - это маленькое представление и исполняют его пусть и маленькие, но уже артисты. Запомнить последовательность всех движений, комбинаций и перестановок - большая задача для ребенка любого возраста.

Опросы педагогов, педагогические наблюдения убеждают, что оптимальным сроком начала специализации юных спортсменок в эстетической гимнастике является возраст 5 - 6 лет.

Основная задача, решаемая в процессе занятий эстетической гимнастикой, заключается в обеспечении все более тесной взаимосвязи движений девочек с музыкой и хореографическим образом. Наряду с субъективными оценками красоты движений существуют объективные признаки, которые характеризуют эстетическое мастерство гимнасток.

Удалось выявить, что таковыми признаками являются:

- внутреннее единство двигательных действий;
- совершенство формы спортивного движения;

- гармоничность, динамика, плавность, изящество, ритмичность, музыкальность, пластичность, выразительность, эмоциональность, хореографичность.

В исследовании были даны характеристики сенситивных периодов в развитии юных гимнасток. В результате чего было выявлено, что:

- Они универсальны, то есть возникают в ходе развития всех детей, независимо от расы, национальности, темпов развития, геополитических, культурных различий и т. д.

- Они индивидуальны, если речь заходит о времени их возникновения и длительности у конкретного ребенка.

Отсюда возникает принципиальная возможность функциональной диагностики развития детей, т. е. определение индивидуальных ее особенностей с целью дальнейшей реабилитации этого развития.

Успешное решение на экспериментальном уровне основной задачи подготовки в эстетической гимнастике тесно связано с решением ряда частных вопросов:

- о содержании и структуре технической составляющей, об оптимальных сроках начала специализированных занятий;

- о критериях эффективности методики тренировки на этапе начальной специализации;

- о содержании занятий с начинающими гимнастками.

В работе был изучен опыт работы педагогов над артистической выразительностью. Разработана система параметров и показателей оценки артистичности юных гимнасток, диагностический инструментарий.

Выводы

1. Изучив и проанализировав научную литературу по теме исследования, успешно были выявлены основные подходы и принципы в развитии артистичности у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5 – 6 лет с учётом возрастных особенности спортсменок.

2. Был изучен опыт работы педагогов над артистической выразительностью. В основе комплекса упражнений лежит игровая деятельность, которая является основой для детского возраста.

Были разработаны игры:

- на внимательность – «Море и ручеек», «Ручеек», «Зимние забавы», «Слушай внимательно».

- на выразительность – «Зеркало», «Повтори наоборот»;

- на артистичность – «Перевоплощение», «Спасатель», «Я–артист», Ритмопластика, «Слушай–Танцуй»;

- на ритмичность – «Воротца», «К своим флажкам», «Кто быстрее», «Эстафета», «Карусель».

3. В ходе педагогического эксперимента была выявлена эффективность комплекса упражнений на развитие артистичности у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой в возрасте 5 – 6 лет, который позволяет сохранить детскую непосредственность, что повышает мотивацию к занятиям эстетической гимнастикой.

В ходе педагогического эксперимента были сформированы 2 группы девочек 5 - 6 лет:

- экспериментальная – 10 девочек;

- контрольная – 10 девочек.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, а контрольная группа занималась по общепринятой методике.

Для выявления динамики развития артистичности у девочек 5 - 6 лет были протестированы показатели четырех тестов до эксперимента и после

эксперимента. Достоверность результатов тестирования была проверена путем расчета критерия Стьюдента.

Основные результаты проведенного эксперимента следующие:

- анализ изменения показателей исполнительского мастерства показывает положительную динамику у экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Двигательная выразительность увеличилась на 25 %, эмоциональная выразительность увеличилась на 30 %, образность увеличилась на 27 %;

- анализ изменения показателей музыкальности и ритмичности также показывает положительную динамику у экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Содержание произвольных комбинаций увеличилось на 25,5 %, композиция произвольных комбинаций увеличилась на 26 %, исполнение произвольных комбинаций увеличилось на 35,5 %;

- анализ изменения показателя «Театральный конкурс» также показывает положительную динамику у экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Показатель увеличился на 30 %.

Таким образом, наблюдается положительная динамика по всем показателям тестирования экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Гипотеза, выдвинутая в начале исследования, о том, что внедрение в тренировочный процесс спортсменок в возрасте 5 – 6 лет, занимающихся эстетической гимнастикой, эффективного комплекса упражнений на развитие артистичности позволит повысить их артистическую выразительность, музыкальность и ритмичность, подтвердилась полностью.

Практические рекомендации

Разработанную методику повышения артистичности юных гимнасток можно внедрять в процесс занятий со старшими дошкольниками, т.к. она доказала свою эффективность посредством проведенного эксперимента сравнительного характера. Одним из важных моментов является то, что проведенный нами эксперимент решил главную цель нашей работы – происходил процесс развития артистичности.

Показатели, полученные при обследовании можно использовать для целенаправленной коррекции учебно-тренировочного процесса по эстетической гимнастике в направлении развития артистичности гимнасток, повышения их исполнительского мастерства.

Анализируя результаты исследований, можно сделать вывод о том, что с начала занятий эстетической гимнастикой возникает целесообразность в систематических занятиях над артистичностью с целью поддержания высокого уровня на дальнейших этапах подготовки юных гимнасток.

Библиографический список

1. Антипина О.В. Использование игрового метода в системе подготовки юных танцоров / Физическая культура и спорт в современном обществе: Материалы Всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Арно, 2013. – С. 58 – 67.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами. – С-Пб.: Издательство СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 148 с.
3. Барышева Н.В., Васицкий В.А., Хан Е.В. Влияние средств музыкально-ритмического воспитания на рост спортивных результатов юных гимнасток / Система многолетней подготовки юных спортсменов: Сборник научных статей. – Алма - Ата: Издательство КазИФК, 2005. – С. 42 – 44.
4. Загвязинский В.И. Преподавание как творческий процесс // Вестник высшей школы. – 2016. – № 7. - С. 1 – 15.
5. Зароченцев К.Д., Худяков А.И. Экспериментальная психология. – М.: Проспект, 2015. – 208 с.
6. Зимина А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста. – М.: Дашков и К, 2014. – 243 с.
7. Исаева А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6 - 9 лет: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Волгоград: Издательство ВГАФК, 2007. – 22 с.
8. Калугина Г.К. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста. – Челябинск: Каменный пояс, 2013. – 123 с.
9. Каравацкая Н.А. Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике. – Смоленск: Прометей, 2012. – 120 с.

10. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. - С-Пб.: Издательство СПбГАФК, 2010. – 40 с.
11. Карпенко Л.А. Пути развития творческой активности у занимающихся художественной гимнастикой младшего возраста: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – С-Пб.: Издательство СПбГАФК, 2014. – 19 с.
12. Карпенко Л.А. Творческая активность важнейший фактор спортивной подготовки в художественной гимнастике // Теория и практика физической культуры. - 2016. – № 6. – С. 15 – 17.
13. Каспарова Л.К. Воспитание мягкости, плавности, слитности и выразительности движений в процессе занятий гимнастикой / Материалы XX юбилейной научной конференции. – Алма - Ата: Издательство КГИФК, 2005. – С. 64 – 66.
14. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 93 с.
15. Киселев Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 328 с.
16. Компоненты эстетической гимнастики и их содержание / Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы X Региональной конференции молодых исследователей Волгоградской области по направлению 19 – Физическая культура и спорт. – Волгоград: Издательство ВГАФК, 2006. – С. 49 - 52.
17. Лейтес Н.С. Проблемы способностей в трудах Б.М. Теплова // «Вопросы психологии». – 2014. - № 5. - С. 39 – 51.
18. Маланов С.В. Развитие умений и способностей у детей дошкольного возраста. – М.: Издательство МПСИ, 2011. – 160 с.
19. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5 - 6 лет. - М.: Проспект, 2015. – 147 с.
20. Необходимость занятий эстетической гимнастикой для девочек 6 – 9 лет / Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы IX

Региональной конференции молодых исследователей Волгоградской области по направлению 19 - Физическая культура и спорт. – Волгоград: Издательство ВГАФК, 2005. – С. 30 – 33.

21. 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.

22. Ретроспективный анализ традиционных и нетрадиционных танцевально-гимнастических оздоровительных систем / Авт. – сост. Т.С. Лисицкая, В.А. Головина, Б.К. Ивлиев. – М.: Издательство Российского химико-технологического университета, 2015. – 44 с.

23. Теплов Б.М. Способности и одаренность. – М.: Эксмо, 2015. – 156 с.

24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2012. – 479 с.

25. Художественная гимнастика / Под ред. Л.А. Карпенко. - М.: Дашков и К, 2013. – 322 с.

26. Шипилина И. Хореография в спорте. - Р-на-Д.: Феникс, 2014. – 230 с.

27. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта / Авт. – сост. Р.Н. Терехина, И.А. Винер, Л.И. Турищева, М.Э. Плеханова. – М.: Проспект, 2008. – 169 с.

28. Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте / Под ред. А.И. Шамардина. – Саратов: Научная книга, 2015. – 307 с.

29. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. – М.: Терра - Спорт, 2013. – 176 с.

Электронные ресурсы:

30. Мазепа И.А. Компоненты артистизма и методы их развития <http://vak.ed.gov.ru/>.

31. Спортивный клуб «Силуэт» в г. Перми // http://perm.kartasporta.ru/catprint/sport/sportivnyy_klub_siluet_930/.

Приложение 1

Анкета для педагогов

Уважаемый коллега! Проводятся исследования с целью разработки комплекса упражнений, направленного на развитие артистичности у юных

гимнасток. Ознакомьтесь, пожалуйста, с вопросами и отметьте те ответы, которые вам наиболее подходят.

1. С какого возраста, лучше всего начинать развивать танцевальные способности в эстетической гимнастике?

- 3 - 4 лет;
- 4 - 5 лет;
- 5 - 6 лет.

2. Какие направления в музыке вы предпочитаете для составления методики занятий эстетической гимнастике?

- народно-характерная музыка;
- классическая музыка;
- современная популярная музыка;
- саундтреки из кинофильмов (мультфильмов).

3. Что, на ваш взгляд, лучше всего развивает артистичные способности у юных гимнасток?

- классический танец;
- народно-характерный танец;
- историко-бытовой танец;
- современный танец;
- оздоровительные виды гимнастики.

4. Увеличили бы вы обязательное количество танцевальных дорожек на занятиях?

- да, одна это очень мало;
- нет, вполне достаточно одной;
- это не важно, все равно все делают больше одной.

5. Сколько раз в неделю, на ваш взгляд, должен проводиться комплекс танцевальных упражнений на развитие пластики и выразительности движения?

- 1 - 2 раза;

- 2 - 3 раза;

- 3 - 4 раза.

Приложение 2

Игры на выразительность

1.Зеркало

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

2. Повтори наоборот

Цель игры: развивать пространственную координацию.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

Игры на музыкальность

1. Море и ручеек. Дети делятся на две команды: "Море" и "Ручеек". Состав команд смешанный по возрасту. Когда звучат долгие звуки, дети команды "Море" передвигаются по помещению, выполняя плавные движения руками вперед-назад. Когда звучат короткие звуки, дети команды "Ручеек" передвигаются легким бегом. Долгие и короткие звуки чередуются несколько раз в произвольном порядке. В конце игры дети команды "Ручеек" убегают (при этом старшие помогают младшим). Дети команды "Море" стараются их поймать.

2. Ручеек. Дети стоят в двух кругах или образуют круг и колонну. В круге "Море" - младшие, в круге "Ручеек" - старшие. Когда звучат долгие звуки, дети команды "Море" поднимают и опускают сцепленные руки (по морю ходят волны). Когда звучат короткие звуки, дети команды "Ручеек", взявшись за руки, бегут (течет ручеек). Короткие и долгие звуки чередуются многократно. В конце игры педагог оценивает быстроту и точность реакции детей. По желанию победителей со всеми детьми проводится инсценирование песни.

3. Зимние забавы

Учить детей различать спокойную и бодрую танцевальные мелодии.

I вид. Дети, разделенные на две группы, сидят полукругом около пианино.

Под музыку Польки "снеговики" хлопают в ладоши, под музыку Вальса "снежинки" должны плавно вращать кистями рук. Пьесы исполняются 6-8 раз в разной последовательности. Выявляются победители, и по их желанию исполняется песня зимней тематики.

II вид. "Снеговики" и "снежинки" сидят на стульях у противоположных стен помещения. Под музыку Польки двигаются шагом польки "снеговики", под музыку Вальса - кружатся снежинки. Пьесы исполняются 6-8 раз в разной последовательности. С окончанием звучания "снеговики" ловят "снежинок".

III вид. Те же задания дети выполняют в двух кругах, победившие исполняют свою любимую песню о зиме.

4. Слушай внимательно.

Слышать начало и окончание музыки, смену музыкальных фраз. Самостоятельно, без показа взрослых отмечать в движениях сильную долю такта. Точно соблюдать правила игры.

По широкому кругу стоят стулья, спинками наружу. За каждым стулом встает ребенок. В центре - водящий, он приседает на корточки.

Такт 1. Все дети присаживаются за стульями, как бы прячась, а водящий встает, стараясь, не сходя со своего места, заглянуть за спинки стульев.

Такт 2. Дети встают, водящий присаживается на корточки, как бы прячась.

Такты 3-4. Движения повторяются.

Такты 5-12. Все играющие бегут в одном направлении по кругу (за стульями). Водящий бежит со всеми вместе в общем кругу.

С окончанием музыки все садятся на любой стул. Оставшийся без места становится водящим. Игра повторяется.

Перед разучиванием игры предложить детям хлопками отметить сильную долю такта. Во время игры следить за правильной осанкой: спина должна быть прямой, колени широко разводятся в стороны (при приседании), стопы ног слегка пружинят, пятки не касаются пола.

Игры на артистичность

1. Перевоплощение

Цель: проникнуться выбранным образом. Игра развивает фантазию, мимику, раскрепощает. Подражать животным, птицам. Изображать любые предметы и разных людей: дерево, снежинку, автомобиль, продавца из соседнего киоска.

2. Спасатель

Задача: развить ловкость, пластичность, способность владеть своим телом.

Суть игры: Ребенок – тот самый отважный мультипликационный герой (у каждого ребёнка есть свои любимчики) задача спасателя: спасти кого-нибудь (ребёнок совершает несложные элементы акробатики (подтягивание, махи ногами) используя спортивный уголок: кольца, лестница, канат).

3. Я-артист

Любой поставленный спектакль развивает навык работы в команде, учит импровизировать, работать для зрителя.

Выбрать сказку, учитывая при этом возрастные особенности ребёнка (в сказке желательно, чтобы было больше действий, нежели реплик), подготовить костюмы и, конечно же, обязательно наполнить зал зрителями (это могут быть жители детского уголка: тигрята, мишки, зайцы, мячи).

4. Ритмопластика

Данная игра помогает ребёнку раскрыться и ощутить возможности своего тела.

5. Слушай – танцуй

Цель игры: развивать танцевальные движения, быстроту реакций.

Дети двигаются под музыку. Музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подбирается музыка разная по ритму.

Во время движения дети не должны задевать друг друга.

Игры на ритмичность

1. Воротца.

Дать понятие о длительности ритмических рисунков, четвертей и восьмых в музыкальных частях произведения размером 2/4, 4/4.

Дети выстраиваются парами по кругу, держась за руки. Пары рассчитываются на первые и вторые.

На начало марша пары идут по кругу, сохраняя интервалы. На "Раз" 8-го такта педагог подает команду: "Первые!" или "Вторые!" Пары, номера которых были названы, останавливаются и образуют "воротца", повернувшись лицом друг к другу, взявшись за руки и подняв их вверх. Неназванные "вторые" или "первые" пробегают в образовавшиеся "воротца", причем правый в паре бежит впереди своего товарища. К концу музыкальной фразы они должны добежать до своего места. Музыкальное произведение - начинается сначала, пары снова идут по кругу и игра начинается вновь.

Если пар много, можно образовать два, три круга, расположенных в разных частях зала. Самое главное, чтобы дети успевали на четыре музыкальных такта обежать свой круг и начать игру снова.

2. К своим флажкам.

Играющие делятся на 3-4 команды и становятся в круг лицом к центру круга. В центре каждого круга находится игрок с цветным флажком. Как только заиграет музыка, все, кроме игроков с флажками, передвигаются по залу, площадке (в соответствии с характером музыкального произведения). Музыка прекращается, все приседают и закрывают глаза, игроки с флажками по указанию педагога переходят на другие места. После слов старшего; "К своим флажкам!" играющие открывают глаза, встают и бегут к флажкам

своего цвета. Выигрывает команда, которая быстрее построится в свой круг (колонну, шеренгу и т.д. по указанию педагога).

3. Кто быстрее?

Команды находятся в противоположных частях зала, площадки в каком-нибудь построении (круг, шеренга, колонна и др.). Дети слушают первую часть музыкального "Произведения" и выполняют ранее изученные упражнения. На вторую часть команды дети должны меняться местами и построиться в указанном ведущим порядке. На третью часть команды дети бегом передвигаются к боковым линиям, где на первую часть дети выполняют ранее изученные упражнения, а на третью передвигаются на боковые линии, выстраиваются в шеренги и садятся. Выигрывает команда, которая быстрее построится и сядет.

4. Эстафета.

В каждой колонне направляющий держит мяч и под музыку продвигается шагом польки до определенной черты. Там он меняет мяч, возвращается шагом галопа к своей команде и передает мяч следующему участнику команды, а сам становится сзади своей команды. Выигрывает команда, у которой все участники без ошибок и раньше выполнят задания.

5. Карусель

Передавать в движении яркоконтрастный характер музыки, учитывая ритм и регистровую окраску. Развивать ритмичность, умение ускорять, замедлять действие в соответствии с изменениями в музыке. Упражнять в легком беге. Воспитывать выдержку, дружеские взаимоотношения. Соблюдать правила игры.

Детские стулья поставлены по кругу, боком к центру, сиденьями в одну сторону (например, вправо) - это карусель. Стульев должно быть на один меньше числа играющих. По приглашению воспитателя дети садятся на стулья. Ребенок, - которому не хватило места, отходит в сторону (не успел взять билет).

Первая часть музыки. Карусель кружится - дети, сидя на стульях, притопывают ногами в такт музыке. Движение замедляется, карусель останавливается.

Вторая часть музыки. Такты 1-2. Вступление. Дети тихо слезают с карусели и встают вокруг стульев лицом в одну сторону. Вместе с ними встает, ребенок, не получивший билета.

Такты 3-10. Легко бегут вокруг карусели. По окончании музыки снова занимают места на карусели. Тот, кто не успел занять место (оставшийся без билета), отходит в сторону. Игра повторяется.

Приложение 3

Основные направления проведенной работы 1. Постановка корпуса.

6 позиция – «Это коробочка с секретиком для мамы, ни кому секретик показывать нельзя!».

1 позиция – «Это коробочка с подарком для мамы, открываем коробочку широко, что бы мама подарок наш красивый увидела» или на внутренней части стопы написано на каждой ножке: «Я молодец!» А ребятам проговариваем: «Открываем ножки широко, чтоб все прочитали и знали какие вы молодцы!».

- Вытяжка – правая рука это подъемный кран, озвучиваем его похожими звуками, а деткам говорим: «Подъемный кран взял нас за макушку, схватил за волосюшку и тянет высоко, чтоб ребята высокие и красивые стали».

- «Представим что наша голова это воздушный шарик, а теперь засасываем в шарик гелий, это такой легкий газ, который поднимает наш шарик к потолку. Ой, сейчас улетим! Берем скорее гантели в каждую руку и крепко держим».

- «Берем розового слона и садим его на правое плеч. Теперь берем сиреневого слона и садим его на левое плечо. Какие слоны то тяжелые, плечи никак не поднять» (для фиксации плеч).

- «Представьте девочки, что потолок это огромный магнит. А мы металлические игрушки, так сильно к потолку притягиваемся, вот вот улетим. Давайте магнит поскорее выключим, мы уже все красиво встали».

- «Сколько в лесу грибов красивых появилось, и спорят они кто всех краше. Самый веселый грибок предложил: «Вот грибник идет, кого к себе возьмет тот и краше. Стали грибочки изо всех сил тянутся, чтобы всю свою красоту показать. Можно похвалить грибочки, а можно и в корзину друг за дружкой собрать и змейкой походить». Грибником выступает педагог.

- Научившись подтянутому положению, предлагаем девочкам образ принцесс и принцев: «Давайте, поприветствуем друг друга, как принцы и принцессы приветствуют друг друга на балу» важно погрузить детей в образ, расписав какие красивые наряды у принцесс, шпаги и шляпы у принцев.

- Используем образ сосулечек со словами: «Я сегодня шла, шла, шла и сосулечку нашла, не такую, не такую, а длиннющую большую!». Девочки на слова «не такую» показывает размер сосульки 10 см, 50 см, а на слова «длиннющую большую» опускают ручки от подмышек вниз и вытягиваются.

- Позже обыгрываем противоположные образы, делая акцент на том, что девочки - танцоры и должны стоять как наиболее подходящий персонаж или предмет, например: жирафики и бегемотики, огурчики и помидорчики, сосульки и сугробики, стрелочки и часики, ракета и вертолетик, фиксика и смешарики и др.

- Руки на поясе – «Одеваем на ручки варежки, четыре пальчика вместе живут, а пятый с ними не дружит» - показываем с девочками обиженное личико и ставим ручки на пояс.

- Ручками изображаем змеек шипящих друг на друга, сами шипим и сердимся: «Поссорились змейки поругались, а потом как хватить нас за животик». Ставим руки на пояс.

- Руки «на юбочку» – «Представим, как с плечика катится капелька, она должна скатиться с пальчика и упасть». Пальцем проводим по руке, как будто катится капелька, акцент на том, что она нигде не должна остановиться.

- Держим ноги вместе и пальцы рук вместе – изображаем, как ручками сыплем муку, затем добавляем яйцо, перемешиваем миксером, показываем на ладошках клей. Педагог, проверяя клей на клейкость пальчиком, делает вид что приклеивается и с трудом отдергивает палец. «Теперь мажем ножки, прижимаем их друг к другу, что бы лучше склеились, мажем пальцы склеиваем (кроме большого), мажем ладошки и приклеиваем их на пояс». После педагог проверяет работу детей, качая их в стороны, тянет за ноги и за руки, хвалит и журит.

- Сшиваем ножки, изображая весь процесс, как взяли иголку, вдели нитку, завязали узелок, сшили оба ноги от носков, откусили ниточку, воткнули иглу в игольницу. Для проверки результата девочки прыгают, не разводя ног.

2. Поклон.

Этот элемент занятия тоже может быть обыгран как приветствие принцев и принцесс, а может быть положен на детскую музыкальную композицию и в зависимости от нее инсценирован.

3. Разминка.

«Грудь вперед, прямая спинка начинается разминка» - с такими словами мы начинаем разминку. Проговаривая речевку, девочки встают в исходное положение. Разминка наша не простая, а с позами. Дети встают в различные позы ими собственно сочиненные или по заданию, и замирают, как будто их фотографируют, на начало музыкальной фразы позы меняют и так четыре раза до завершения музыкального квадрата, дальше продолжается разогрев.

После разминки проверяем, как хорошо ребята разогрелись. Дети поднимают ладошку, готовясь потрогать лоб, педагог говорит: «А вы не боитесь проверять, мы так сильно разогрелись, градусов, наверное сто! А я боюсь! Давайте посчитаем до трех и тронем лоб», - вместе считаем до трех, трогаем рукой лоб и взвизгивая отдергиваем ее будто обожглись, дуем на «пострадавшую» руку. Или берем кусочек воображаемого льда, кладем на лоб и показываем, как кусочек растаял, и водичка побежала, вытираемся.

4. Прыжки.

Прыжковая часть занятий - это просто кладезь различных образов. Это и зайчики, и лягушата, и кенгуру, и котята, и мячики, и ракеты, и шпионы. А вот так можно обыграть превращение в какой-нибудь персонаж. Сварить варенье – собираем ягодки, добавляем сахар, перемешиваем, гримасничаем, как вкусно пахнет, опускаем руку в кастрюлю и поочередно с удовольствием облизываем каждый пальчик. Тоже проделываем второй рукой. Гладим животик, корча довольные мордашки. Вдруг животик заболел, касаемся руками поочередно животика, плеч, щек и вот на голове выросли уши или появились когти с длинным хвостом. Вместе говорим: «Были ребята, стали зайчата или котята или кенгуру».

Сварить сок (лимонад) - тянемся на носочках собираем с дерева фрукты, кладем под пяточки присаживаясь на корточки - это соковыжималка. Делаем releve, таким образом, выжимаем сок. Достаем из под пяточек стакан с соком, показываем его всем, нюхаем как вкусно пахнет, вставляем трубочку и пьем, гладим себя по животику, финал тот же что и с вареньем. Каждый раз проговариваем с детьми, какие ингредиенты мы выбираем на сегодняшнее занятие – это позволяет девочкам использовать имеющиеся знания и опыт, а также активизирует их воображение, порой такие фантастические рецепты получаются.

Зайки. Прыгаем под музыку, как только музыку остановили, зайки прячутся в норки (ложатся калачиком на коврики), к ним приходит лиса или волк или Баба - Яга с гостинцем и просит отрыть дверь, ребята никого не пускают, отказываясь от гостинцев и говорят, что кушают только морковку и капусту. Последний раз зайки прячутся за дверь. Показываем, как прячемся за дверь – ушки прижали, хвостик прижали, лапочки спрятали, личики испуганные.

Еще одно упражнение на прыжки - это «Джеймс Бонд». В этом упражнении мы стреляем как шпионы, сдуваем дым от пистолетов, смотрим в бинокли, летаем на ракете под саундтрек к одноименному фильму.

5. Игры на координацию в пространстве, знание сторон - право и лево.

Эти игры используются перед отработкой танцевальных ходов в колонах, поэтому важно повторить, где находится правая, а где левая сторона, также уместны игры на координацию в пространстве, т. к. девочкам предстоит поменять положение и вернуться на свои места.

Всем известная игра «Правая и левая строят города, правая и левая водят поезда, правая и левая могут шить и штопать, правая и левая могут громко хлопать» используется в следующей интерпретации: первый раз мы повторяем слова, второй раз мы рычим слова как медведи, движения при этом размашисты, третий раз как мышки пищим и движения показываем пальчиками, будто это мышинные лапки, а последний раз как рыбки не

произносятся ни слова, только открывая рот. При этом рыбка педагога очень хитрая и нарушает последовательность движений, специально путая девочек, задача девочек - исполнить правильно и не попасться на уловку. Образы здесь могут быть любые с характерным исполнением слов и движений – волк, лиса, робот, солдат и др.

Дождик - игра на координацию в пространстве. Девочки по команде разбегаются по залу. Педагог говорит: «Кап, кап дождик пошел», дети возвращаются домой. Как же под дождем гулять? Дети перечисляют что нужно одеть на прогулку и изображают, как обувают сапоги, курточку и берут зонтик. Снова бегут гулять, прыгая по лужам. Команда педагога: «Ууу, метель поднялась», ребята бегут на места и одевают штанишки, валенки, куртку теплую, шапку, шарф, варежки, и вновь отправляются на прогулку лепить снеговика.

Девочки после комбинаций придумывают прыжки собственного сочинения и самые интересные демонстрируют друг другу, группа повторяет. Это упражнение хорошо активизирует двигательную фантазию.

6. Колонны.

На этом этапе отрабатываются и разучиваются различные танцевальные шаги. И для лучшего уяснения материала мы обращаемся к различным образам. Кто так может двигаться? Маршируют, конечно же, солдатики, бег с захлестом - это бег лисички, бег с высоко поднятыми коленями - это бег лошадки, мелкий бег, руки держат юбочку - это бегут принцессы, ходьба на носочках на вытянутых ногах - это цапли по болоту шагают. Разучивая и закрепляя шаги, мы развиваем образ, обыгрывая то, как мы выглядим, где мы находимся, что мы здесь делаем. Из занятия в занятие, отрабатывая шаги, нам достаточно назвать образ для того, чтоб девочки поняли, что от них требуется и правильно исполнили.

7. Игры на развитие мимики, на перевоплощение, на внимание.

Мимика. Цирк. Сидя на коленях, девочки закрывают ладошками глаза – это ширмочки. Педагог говорит, какой на сцену выходит клоун, а дети

изображают его выражение лица. По очереди появляются грустный, злой, хитрый, удивленный и веселый клоуны.

Перед игрой мы разминаем мышцы лица: тянем себя за щечки, отправляем воздушные поцелуйчики, надуваем по очереди щечки.

Улыбка.

Улыбаемся широко, так чтоб зубки было видно, как будто подарку радуемся. А теперь обиделись, надули губки, бровки нахмурили. И так, чередуем улыбку с надутыми губками несколько раз. Чтобы улыбка получилось естественной, перед упражнением можно рассмешить ребятшек, погримасничав или рассказав шутку. Они запомнят это ощущение, и им легче будет улыбаться по заданию.

Перевоплощение.

Шалды – Балды. Это волшебное заклинание произносится, когда девочки садятся в круг и кладут ладошки на соседские колени. «Шалды Балды ликоток – хлопают друг друга по коленкам, Унцы брынцы тракоток – посолили макушку затем подбородок, Чекубрики, чебукрики сентебряки пупырики – поднимаем руки и опускаем два раза, Тарарам тарарам бух бабам» – подали правую руку соседу справа, затем левую положили на руку соседу с лева и на последние слова встали на колени и руки подняли наверх. После этих слов происходит волшебство, девочки узнают от педагога кем или чем они стали, и в совместном творчестве исполняют образ. Можно в качестве подсказки включить им музыку, это даст полет их фантазии и больше заинтересует. Это могут быть сосульки, снежный ком, одуванчик, морские обитатели, листопад, грибная поляна, байкеры, бабочки, обезьяны, лягушата, снежинки, тролли, стая птиц и многое другое.

«Мы не скажем, а покажем, все руками перескажем». После этих слов, по заданию педагога, дети изображают какую-либо работу (профессию). Педагог выбирает наиболее точный вариант и просит ребенка еще раз исполнить перед группой. Затем комментирует его исполнение, объясняя

ребятам, почему этот вариант самый точный. Такое упражнение активизирует внимание, мышление, логику и фантазию.

Внимание.

Светофор. Красный цвет - девочки стоят, желтый цвет - хлопают, зеленый - бегут на месте. Педагог дает команды и вместе с ребятами исполняет - это разогрев, далее игра усложняется. Педагог говорит одну команду, а показывает другую, специально путая детей. Кто не попадется тот и молодец.

Нос, потолок, пол. Аналогичная игра. По команде, пальцем показываем на нос, на потолок, на пол. Усложняя игру, педагог путает детей.

Рыбка. Педагог одной рукой делает вид, что держит аквариум, вторая рука это рыбка. Как только рыбка выпрыгивает из аквариума, дети должны ее поймать, хлопнув в ладоши. Рыбка очень хитрая и иногда обманывает ребятшек, будто хочет выпрыгнуть, главное не попасться.

Пальчиковые игры. Для развития артистичности уместны и пальчиковые игры. Короткие стишки могут содержать в себе образ, описывают какое либо событие или действие, им могут быть присущи различные состояния: удивления, радости, доброты, испуга, злости, которые нужно не только пальчиками успеть показать, проговорить, но и личиком отобразить.

- Ножки, ножки, где вы были? (наклоняемся к ногам).
- За грибами в лес ходили (маршируем).
- А вы, ручки, помогали? (руки в стороны).
- Мы грибочки собирали (изображаем).
- А вы, глазки, помогали? (показываем пальчиками на глаза).
- Мы искали да смотрели, все пенечки оглядели (рука у лба, смотрим в разные стороны).
- Мы делили апельсин (левая рука в кулачке, правая ее обхватывает).
- Много нас, а он один.
- Эта долька для ежа (правой рукой поочередно разжимаем пальчики).

- Эта долька для чижа. Эта долька для котят. Эта долька для утят.
- Эта долька для бобра, а для волка кожура (трясем пальчиками).
- Разбегайтесь, кто куда! (прячем ручки за спину).
- Рассердился волк, беда! (изображаем сердитого волка).
- Мы капусту рубим, рубим (ладошками рубим).
- Мы капусту мнем, мнем (пальцы сжимаем и разжимаем).
- Рыбки плавали, купались (ладошки сомкнуты и двигаются как рыбки).
- В теплой чистенькой воде.
- То сожмутся (сжимаем кулачки), разожмутся (растопыриваем пальцы).
- То зароются в песке (движение «моторчик»).

8. Гимнастика.

В гимнастике для разучивания материала также используются образы, по тому же принципу, что и в прыжках. Овладев набором определенных упражнений, девочки исполняют гимнастику под музыку как танцевальный партерный этюд, используя уже имеющиеся образы, вырастающие в маленькие события или истории. Здесь большим помощником нам служит сама музыкальная композиция. Среди используемых упражнений есть сюжет стирки, путешествия в лодочке, отправление электронного письма, история про котят, концерт на болоте, образ часиков, пчелок, гусеничек, моря, бабочек.

На начальном этапе разучивания упражнения - шпагат хороша история про деревья. «Стоят на поляне деревья сухие, скрюченные, страшные (ребята изображают деревья). Отчего же они такие? Правильно, им не хватает воды. Давайте нашими корнями изо всех сил тянуться. Корни наши прямые, ни кто колени не сгибает (тянут шпагат). Дотянулись до воды, смотрите какие наши веточки стали красивые (встали, выпрямились). Еще потянулись за водой, листочки на деревьях появились (пальчиками пошевелили). Еще раз потянулись и созрели на деревьях яблочки, оказывается, это яблоньки засохшие стояли. Давайте с каждой веточки по яблочку попробуем».

9. Окончание занятий.

В конце занятий предлагаем использовать подвижные игры, главным образом для того, чтоб дети получили положительный эмоциональный заряд и уходили с в приподнятом настроении. Эти же игры несут на себе и функцию развития артистичности, и использование пространства, и развитие фантазии.

1, 2, 3 - замри или морская фигура или замирашки. Дети двигаются на счет и на команду замирают по заданию.

Тема задания может быть совершенно любая. Можно замереть в каком-нибудь гимнастическом упражнении или в позе из танца для закрепления пройденного, а можно и в образе по теме, где педагог будет отгадывать, кто изображен или что изображено. Можно замирать по отдельности, а можно и всем вместе в общей фигуре. В замирашки можно играть и под музыку. Движения под музыку могут быть по заданному образу, могут быть произвольными. Музыка рекомендуется останавливать в конце музыкальной фразы для развития слухового внимания. Также замирашки играют на выбывание, где, в конечном счете, остается один, два победителя.

Дискотека.

Это игра - настоящая детская дискотека. Под музыку дети произвольно танцуют, по команде возвращаются на места, девочки держат юбочку, приседают и взвизгивают под музыку. Эти движения чередуются с произвольными. На конец мелодии все строятся и исполняют финальное движение. Для этой игры подойдет любая динамичная детская песня, в зависимости от музыкального материала следует подобрать и танцевальные движения.

Обнимашки.

Под музыку девочки танцуют, как только музыка остановилась, педагог произносит цифру. Детям нужно обняться в таком количестве, какое назвал педагог. Кому не хватило детей, выходят из игры. В конечном итоге должно

остаться двое победителей. Победители награждаются аплодисментами, после чего все вместе танцуют и строятся на поклон.

Исполнение собственного сочинения.

Девочки с удовольствием исполняют свои небольшие танцевальные произведения, используя не только движения, а некий образ и даже выстраивают сюжет. Как правило, это несколько последовательных действий, но завершенности в них пока нет. Тем не менее, девочкам приносит огромное удовольствие исполнение их собственной работы. В конце занятия можно посмотреть один, два этюда. Других желающих на следующем занятии.

Зеркало.

Девочки разбиваются по парам, справа девочка - «зеркало», слева девочка, которая будет смотреться в зеркало. Далее смотрящиеся принимают любые позы, а «зеркало» повторяет их с максимальной точностью. По команде дети меняются. Собственно принцип зеркального отражения используется часто, но одно дело - повторять за педагогом, другое за таким же, как ты.