

Актерское мастерство в эстетической гимнастике как средство повышения результативности на соревнованиях

Вецель С.А., старший тренер-преподаватель,
Жаворонкова Н.П., тренер-преподаватель,
Анцупова Ю.С., педагог дополнительного образования,
МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»

Эстетическая гимнастика – командный, 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 [4].

В композиции (или как еще это называют – в упражнении) все движения выполняются синхронно, плавно и естественно. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой. Каждая программа (композиция, упражнение) – маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию. Это очень зрелищный вид гимнастики, имеющий целью укрепление здоровья и физического развития различных возрастных категорий женского населения.

Уникальной особенностью вида спорта «эстетическая гимнастика» является оценка спортсменок на соревнованиях, которая включает в себя три ценности: техническую (максимальный балл у детских команд – 5,9, у юниорок и женщин – 6 баллов), артистическую (максимальный балл у детских команд – 3,9, у юниорок и женщин – 4 балла) и исполнение (максимальный балл у детских команд – 9,8, у юниорок и женщин – 10 баллов) [6].

Артистическая ценность композиции, в свою очередь, состоит из:

- 1) мастерства гимнасток;
- 2) структуры композиции;
- 3) оригинальности и выразительности как композиции, так и самих гимнасток.

В эстетической гимнастике артистичность – это значимый компонент исполнительского мастерства, который является составной частью итоговой оценки соревновательных композиций спортсменок. И работать с этой составляющей подготовки спортсменок – важная часть всей системы и программы тренировок по эстетической гимнастике. Однако, работ, посвященных методике развития артистичности гимнасток именно в эстетической гимнастике 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 спортсменок. Это

свидетельствует о необходимости проведения экспериментальных исследований по разработке арсенала средств «артистической» подготовки и рационального их использования в учебно-тренировочном процессе [5].

И, на наш взгляд, формирование и развитие именно артистического умения гимнасток является приоритетным. Как оживить «каменные лица» и не допустить «натянутых» улыбок, которые так не любят судьи на соревнованиях? Как вовлечь спортсменок в сотворчество при создании упражнения или показательного номера, чтобы найти новые идеи, образы, лексику? Как с помощью движения выразить смысл сюжета и делать упражнение или показательный танец понятным для зрителя? Как избежать мимических и «движенческих» штампов? Как научить детей работать «в контакте» друг с другом?

Все эти задачи решаются, как мы предполагаем, введением в систему подготовки гимнасток по виду спорта «эстетическая гимнастика» такой дисциплины, как «Техника актерского исполнительства». Предлагаемая дисциплина по воспитанию и развитию навыков актерского мастерства у гимнасток необходима для организации и проведения занятий по органическому самочувствию и развитию искусства перевоплощения у спортсменок. Мы ожидаем, что гимнастки Студии эстетической гимнастики «Алекса» будут ощущать себя на соревнованиях и выступлениях раскованно, вольно, уметь исследовать произведения, обладать основами актерского мастерства, элементами актерской выразительности, ориентироваться в этических вопросах, тяготиться к умениям и красоте, уметь ценить труд в коллективе. Занятия актерским мастерством помогут развивать интересы, способности ребенка, что непринужденно содействует всеобщему становлению; проявлению любознательности, тяготения к знанию нового, усвоению новой информации и новых методов действия для дальнейшего результативного применения в процессе создания сценического образа в гимнастической композиции или хореографическом номере.

Упор на развитие актерских способностей девочек мы делаем исходя из самой природы театральной деятельности, которая близка и понятна любому ребенку, глубоко лежит в его природе и находит своё отражение стихийно, потому что связана с игрой. Именно в игре ребенок формирует свои эстетические потребности, а по сути – учится жить.

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

За 2022 год проделана очень большая работа: соревнования, танцевальные конкурсы и фестивали, учебно-тренировочные сборы,

отчетные и юбилейные концерты и мероприятия, присвоение гимнасткам разрядов, сдача экзаменов тренерами на получение судейских категорий, открытие городской федерации эстетической гимнастики и многое другое.

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

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

2. Модуль «Техника актерского исполнительства» включен в Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности всех тренеров-преподавателей Студии эстетической гимнастики «Алекса» и регулярно (раз в неделю) с гимнастками проводятся занятия актерским мастерством.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=boOuJE88B18>

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

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

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

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=kdf6AMWtuEs>

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

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

Результаты проведенной тренерами-преподавателями СЭГ «Алекса» работы представлены на рисунках 1-6.

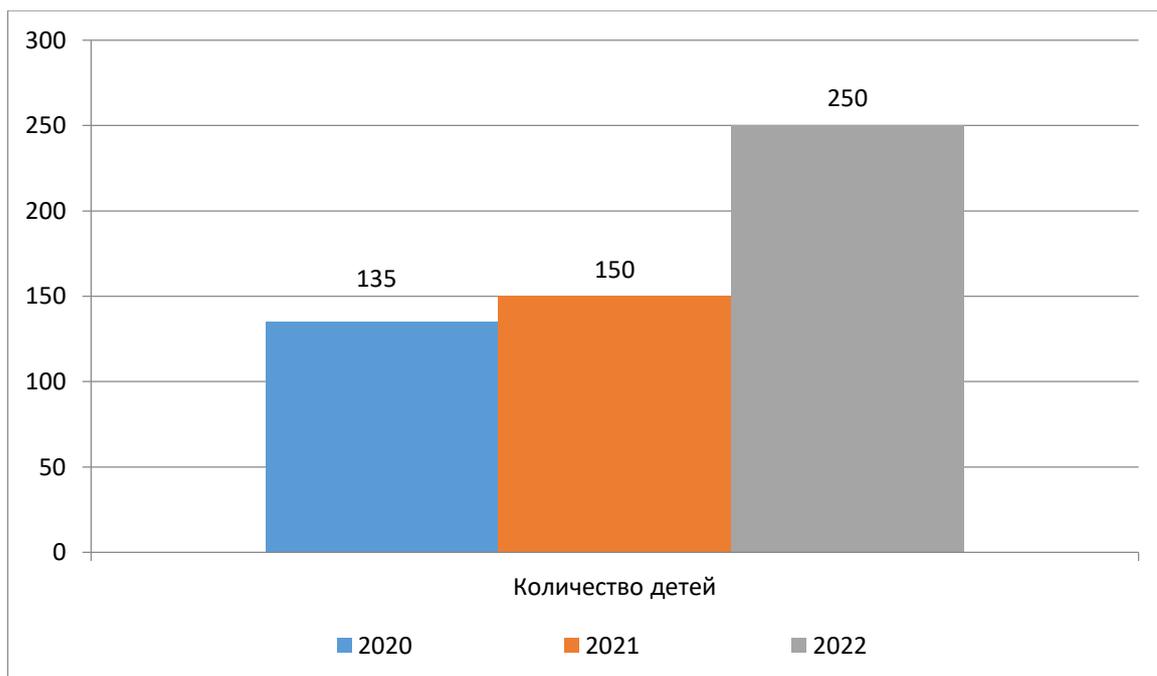


Рисунок 1. Увеличение количества детей в СЭГ «Алекса», человек

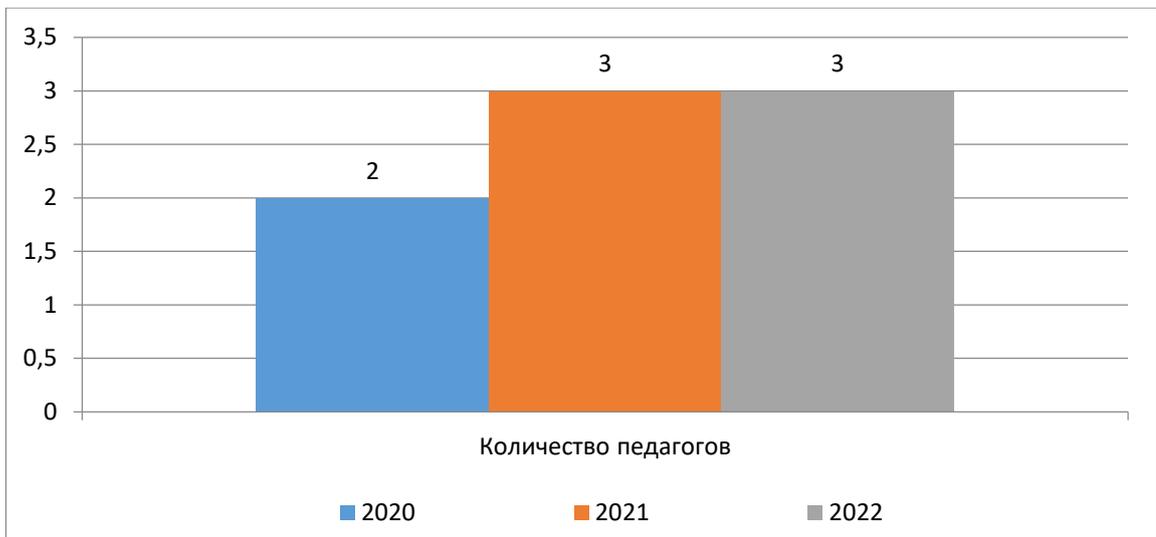


Рисунок 2. Увеличение количества педагогов в СЭГ «Алекса», человек

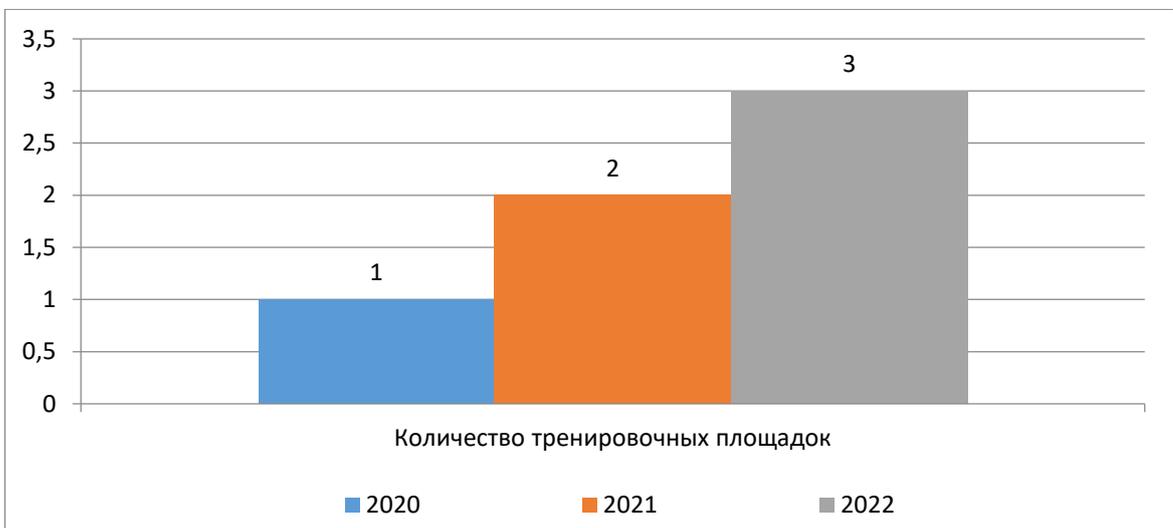


Рисунок 3. Увеличение количества тренировочных площадок СЭГ «Алекса», штук

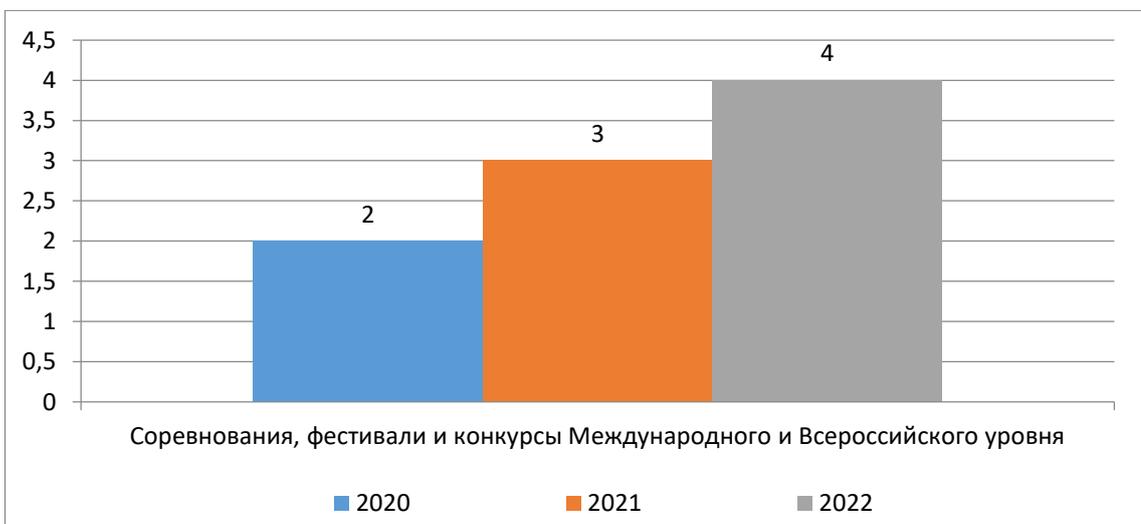


Рисунок 4. Участие СЭГ «Алекса» в соревнованиях, фестивалях и конкурсах Международного и Всероссийского уровня, кол-во раз

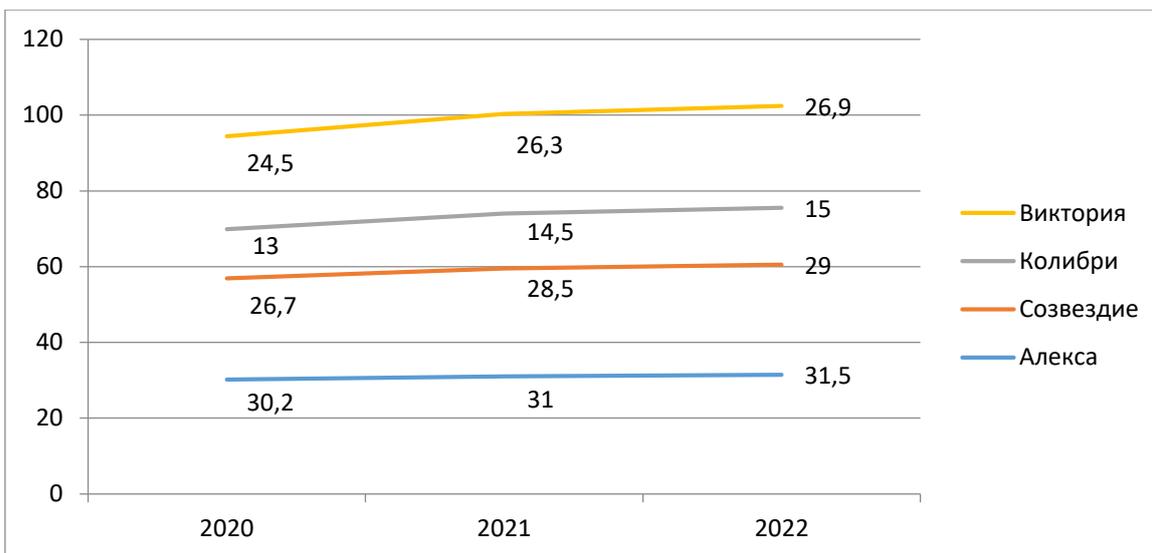


Рисунок 5. Динамика итоговых оценок команд на ежегодных межмуниципальных соревнованиях «Звезда Магнитки» за 2020-2022 гг., баллы

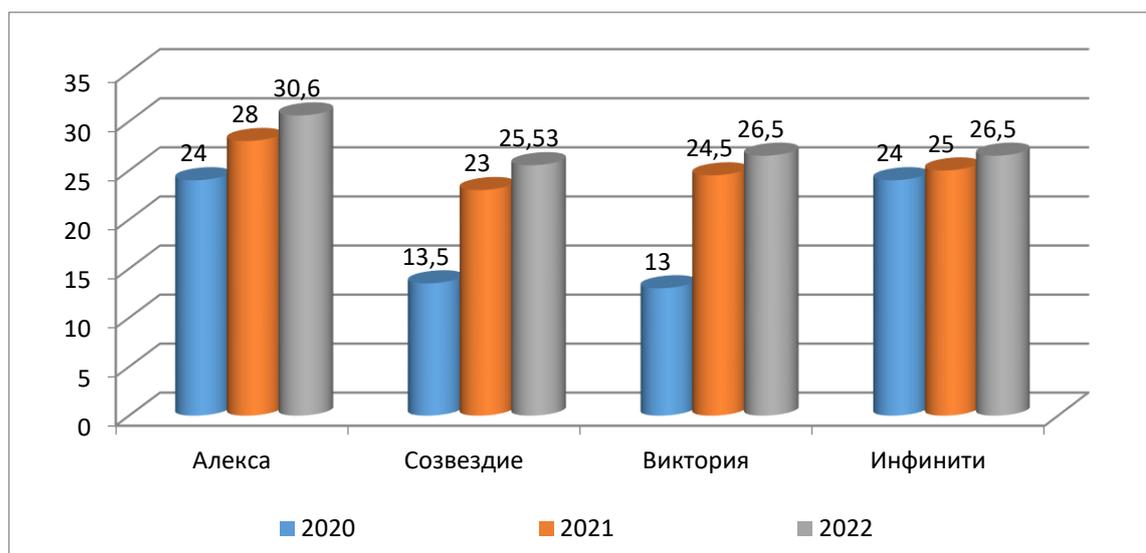


Рисунок 6. Динамика оценок за артистизм команд СЭГ «Алекса» (ежегодные межмуниципальные соревнования «Звезда Магнитки»), баллы

Как видно из представленных рисунков, за 2022 год произошло увеличение не только количества детей в СЭГ «Алекса», но также и педагогов, и количества тренировочных площадок.

Девочки из СЭГ «Алекса» 4 раза участвовали в соревнованиях, фестивалях и конкурсах Международного и Всероссийского уровня.

Также видна позитивная динамика итоговых оценок команд. Мы взяли для примера результаты ежегодных Межмуниципальных соревнований по эстетической гимнастике «Звезда Магнитки» за 2020-2022 гг. Здесь также видна положительная динамика оценок именно артистической ценности у команд СЭГ «Алекса».

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

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

Список использованной литературы

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

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

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

4. 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.

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

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