

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ІЗ ДІВЧАТКАМИ 6-9 РОКІВ

*У статті описано методику проведення занять з естетичної гімнастики із дівчатками 6-9 років. Представлена система занять масовими видами гімнастики, використання яких дозволить залучити широкі верстви жіночого населення до регулярної рухової активності.*

**Ключові слова:** естетична гімнастика, масовий спорт, рухова активність, художня гімнастика.

*В статті описана методика проведення занять по эстетической гимнастике с девочками 6-9 лет. Представлена система занятий массовыми видами гимнастики, использование которых позволит привлечь широкие слои женского населения к регулярной двигательной активности.*

**Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, массовый спорт, двигательная активность, художественная гимнастика.

*In this article the description of methodology of practicing an aesthetic gymnastics with the girls of 6-9 ages is presented. It is the new system of practicing mass gymnastics, the using of which would allow attract over the wide layers of woman population to regular motive activity.*

**Key words:** aesthetic gymnastics, mass sport, motive activity, calisthenics.

Гімнастика як один із найважливіших засобів фізичного виховання, розвивалася впродовж багатьох століть. Зі зміною суспільного ладу, розвитком науки про людину змінилися і вимоги до гімнастики, а також її зміст, методика викладання та техніка вправ.

Основними тенденціями розвитку художньої гімнастики стали: напруженість тренувального процесу, підвищення складності програми змагань, поява у композиціях елементів трюкового характеру, рання орієнтація обдарованих спортсменок на високі результати. Особливі вимоги пред'являються і до морфофункціональних показників гімнасток, а як наслідок – стає абсолютно зрозумілим, що художня гімнастика на сучасному етапі перестає бути доступною для всіх бажаючих, тобто цей вид спорту втрачає не лише свою масовість, а й «свою душу», перетворюючись на елітний вид спорту, для якого характерні популярність, фінансовий достаток та тенденція до максимально високих спортивних результатів.

На сьогоднішній день небагато спортсменок, які мають природну грацію і гармонійність у рухах, здатні демонструвати властиву цьому виду спорту виразність та емоційність [3-5]. Таким чином, контингент дівчат, які займаються художньою гімнастикою, швидко звужується.

Зважаючи на викладене вище, варто зауважити: слід запроваджувати нові системи занять масовими видами гімнастики, використання яких дозволить залучати до регулярної рухової активності широкі верстви жіночого населення. Це, перш за все, стосується представниць підростаючого покоління, оскільки саме вони найбільше відчувають дефіцит активності. У зв'язку з цим хорошу перспективу має естетична гімнастика, яка впродовж останніх років стає все більш популярною.

Естетична гімнастика – це синтетичний вид спорту (художня гімнастика, танець, акробатика), що характеризується вмінням передавати загальний характер музики в русі, надаючи рухам цілісності, злитості, свободи, витонченості й емоційного забарвлення. Вона бере свій початок ще від «вільних танців», які були основою танцювальної школи Айседори Дункан [1].

Проте існує ряд проблемних питань:

- по-перше, наявне програмно-методичне забезпечення відстає від динамічного розвитку цього виду спорту;
- по-друге, серед провідних фахівців досі немає єдності в підходах щодо його проектування внаслідок несформованості необхідних положень, окремих засобів і методів тренування [6].

**Мета статті** – обґрунтувати методику проведення занять з естетичної гімнастики зі спортсменками 6-9-річного віку.

Методика проведення занять з естетичної гімнастики з дівчатками молодшого шкільного віку буде педагогічно доцільною і продуктивною за умови застосування:

- вправ пластичної і музично-рухової підготовки;
- основних методів – музично-танцювальних вправ (екзерсису) і змагально-ігрового методу;
- групової роботи як основної форми навчально-тренувального заняття.

Різні сторони проблеми формування естетичної гімнастики як масового виду спорту знайшли своє відображення в роботах таких авторів, як І. Бутін, С.Вішнякова, А. Волгіна, Л. Морозова. Аналіз методичної літератури, програм з художньої гімнастики для ДЮСШ, класифікаційних вимог з естетичної гімнастики, бесіди з тренерами, педагогічні спостереження за гімнастками на початковому етапі підготовки переконують, що оптимальним терміном початку спеціалізації юних спортсменок в естетичній гімнастиці є вік 6-9 років [2].

Основне завдання, що вирішується в процесі багаторічного заняття естетичною гімнастикою, полягає в забезпеченні тісного взаємозв'язку рухів спортсменок із музикою і хореографією. Разом із суб'єктивними оцінками краси рухів існують об'єктивні ознаки, які характеризують естетичну майстерність гімнасток. Такими ознаками є: внутрішня єдність рухових дій; досконалість форми спортивного руху; гармонійність, динаміка, плавність, витонченість, ритмічність, музичність, пластичність, виразність, емоційність, хореографічність [5].

Успішне вирішення на методичному рівні основного завдання багаторічної підготовки в естетичній гімнастиці тісно пов'язане з вирішенням наступних питань щодо:

- змісту і структури технічної складової та оптимальних термінів початку спеціалізованих занять;
- критеріїв ефективності методики тренування на етапі початкової спеціалізації;
- змісту занять із гімнастками-початківцями.

У композиціях змагань з естетичної гімнастики серед обов'язкових елементів найбільше представлені: рухи тіла (в середньому 26,3%), стрибки (13,1%), рівновага і повороти (10,6%); серед необов'язкових – різновиди кроків, підстрибувань і перескоків, а також акробатичні елементи (до 13,1%). Щодо інших рухів, то рухи тіла і рук складають 5,3%, а рухи ніг – 2,6%.

В естетичній гімнастиці виокремлюють такі розділи засобів спеціальної підготовки:

1) *технічний* – вправи без предмета; хореографічні вправи; вправи, спрямовані на розвиток пластичності; акробатичні елементи;

2) *художній* – музично-рухові вправи; вправи, спрямовані на виховання виразності;

3) *груповий* – рухові взаємодії; вправи, спрямовані на розвиток синхронності виконання; вправи, що сприяють швидким побудовам і перестроюванням гімнасток на майданчику [2; 5].

У структурі спеціальної підготовки з естетичної гімнастики виділяють такі чотири рівні:

- перший (нижчий) – гімнастична "школа" і базові навички, з освоєння яких розпочинається спеціальна підготовка;
- другий – засоби, які дають можливість швидко вдосконалюватися, або профілюючі вправи;
- третій – "декоративні надбудови";
- четвертий (вищий) – профілюючі комбінації.

Старший дошкільний і молодший шкільний вік є найсприятливішим періодом для формування таких важливих рухових і функціональних здібностей гімнасток, як гнучкість, здатність до координації рухів, швидкісно-силових проявів. Тому заняття естетичною гімнастикою краще розпочинати з 5-6 років. При комплектуванні груп початкової підготовки необхідно керуватися рівнем підготовленості дітей. Зокрема дітей, які раніше вже займалися гімнастикою або танцями, і тих, що не мають попередньої підготовки, варто включати до різних груп.

На етапі початкової спеціалізації слід проводити відкриті уроки, контрольні тестування зі спеціальної фізичної підготовки, а також спортивні заходи, приурочені до знаменних дат. Крім того, як мінімум один раз у чотири місяці доречними будуть змагання.

Навчально-тренувальні заняття (по 120 хвилин кожне) рекомендується проводити три рази на тиждень, використовуючи при цьому різноманітні

вправи з фізичної, технічної, художньої, групової і композиційної підготовки, які позитивно впливають на рівень розвитку рухових здібностей дівчаток.

Основу естетичної гімнастики складають оригінальні гімнастичні елементи і з'єднання, що надають їй естетичного забарвлення, пластичності й танцювальності. Хвилі, помаху, рухи тілом, вправи на розслаблення є специфічними і найбільш актуальні у ході технічної підготовки. Підготовчий етап занять також передбачає вправи на розвиток пластичності, постановку рук, положення голови [7].

Важливе значення в естетичній гімнастиці відводиться музичному супроводу, завдяки якому глибше розуміється зміст сюжету і набагато швидше та точніше розучуються рухи.

Із метою зацікавлення дітей процесом навчання, надання йому захоплюючого характеру варто застосовувати змагально-ігровий метод. По закінченню кожного заняття або наприкінці тренувального тижня викладачеві рекомендується підводити своєрідні підсумки, вказуючи на певні позитивні та негативні моменти, що зустрічалися на тренуваннях, та виокремлюючи найбільш успішних гімнасток [5].

**Висновки.** Естетична гімнастика – новий перспективний напрям у гімнастичному спорті, що ґрунтується на синтезі фізичного і художньо-естетичного виховання. Нині цей вид спорту переживає період свого становлення і наразі цілком орієнтований на жіночий контингент.

Складовими естетичної гімнастики є загальнофізична підготовка, елементи акробатики, танців та фітнесу. Цей напрямок естетичної гімнастики, перш за все, спрямований на зміцнення здоров'я і покращення фізичного розвитку дівчат й базується на чітких, природних рухах усього тіла, передбачає гармонійні, ритмічні та динамічні елементи, пов'язані з природною грацією та силою.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо в розробці методики комплексного застосування естетичної гімнастики для школярок із різним ступенем фізичної підготовленості, спрямованої на поліпшення не лише фізичного розвитку і постави, а й особистісних якостей та настрою.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Блазер П. Импровизация и форма движения под воздействием музыки / П. Блазер, А. Хекельман // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 39-41.
2. Бутин И. М. Развитие физических способностей детей. 1-4 классы : учеб. пособие / И. М. Бутин. – М. : Владос Пресс, 2002. – 80 с.
3. Вишнякова С. В. Упражнения без предмета (группа простых движений) : учеб.-метод. пособие / С. В. Вишнякова. – Волгоград : ВГАФК, 2002. – 23 с.
4. Волгина А. Уроки грации / А. Волгина // Физическая культура в школе. – 2002. – № 12. – С. 18-19.

5. Морозова Л. П. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике : учеб.-метод. пособие / Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. – М. : ФиС, 2006. – 114 с.

6. Мирошниченко Т. Н. Анализ основных структурных компонентов композиций групповых упражнений художественной гимнастики / Т.Н.Мирошниченко // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2001. – № 2-3. – С. 22-24.

7. Правила соревнований по эстетической гимнастике. – М. : ВФЭГ, 2004. – 32 с.

Дата надходження до редакції: 17.12.2013 р.