

*Использование гимнастических терминов для формирования
образного (пространственного) воображения у первоклашек*

Турецкова Ксения Сергеевна
Учитель физической культуры

Особенности художественной гимнастики как вида спорта

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр). Выступления оцениваются по двадцатибалльной системе.

Художественная гимнастика относится к тем видам спорта, где важную роль играет изобразительность действий. Цель современной гимнастики — выражение с помощью движений мыслей и чувств, выполненных на высоком техническом уровне. Именно эстетическое содержание гимнастики делает ее зрелищной и привлекает зрителей на трибунах. Тренировки гимнасток младшего возраста ограничиваются несколькими часами в день. Художественная гимнастика как вид спорта значительно омолодился в настоящее время. Заниматься этим видом спорта приходят сейчас девочки 5-6 лет, а в 7-8 лет они уже выполняют соревновательную программу по 3-4 видам гимнастического многоборья. Непрерывный рост результатов предусматривает поиск новых форм, средств, методов работы с юными спортсменками.

Одним из важнейших факторов работы является развитие гибкости и координации движений у юных гимнасток. В течение 1-2 года обучения художницы осваивают первые навыки работы с разными предметами, отличающимися друг от друга многими характеристиками. Поэтому развитие гибкости и координации приобретает важное значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса. Гибкость и координация движений — принципиально важные качества в художественной гимнастике, без развития гибкости и без совершенствования координации движений невозможно достичь каких-либо результатов в данном виде спорта.

Основные задачи начальной подготовки в художественной гимнастике:

1. Всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма спортсменок.
2. Развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости.

3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

4. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств спортсменки.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-10 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для увеличения подвижности во всех основных суставах.

Развитие гибкости в художественной гимнастике на начальном этапе подготовки

У гимнасток младшего школьного возраста имеются все условия к развитию гибкости. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата – высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба – способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этого качества.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет. У девочек 11-13 лет активная гибкость достигает максимальных величин. Гибкость является основополагающим качеством для художественной гимнастики. Координация движений является первоосновой, фундаментом любой физической деятельности, связанной не только с художественной гимнастикой, но и вообще для общей жизнедеятельности человека.

Необходимы универсальные, но в тоже время эффективные комплексы упражнений, которые тренер применяет в своей работе. Они должны обладать воздействием не только для улучшения гибкости и координации движений, но и для поддержания и развития всех основных физических качеств тренирующихся, а именно силы, быстроты, выносливости. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Термины в художественной гимнастике

Гимнастика как особый род человеческой деятельности имеет давнюю историю. Развитие гимнастики обусловлено достижениями наук о человеке, способами ведения войн, изменениями в социальной, политической, экономической, культурной сферах жизни общества. Уникальность гимнастических терминов (особенно наименований общеразвивающих и строевых упражнений) состоит в том, что в профессиональном общении ими пользуются представители практически всех видов спорта, а также работники

физической культуры, при этом термины гимнастики употребляются на занятиях по общей физической подготовке.

Термин – особая единица языка, имеющая специальное значение, выражающая профессиональное понятие и входящая в систему соответствующего подязыка. Термин, являясь единицей общенационального языка, входит в состав специальной языковой подсистемы, выполняя при этом функцию наименования профессионального понятия. Термин может быть выражен именами существительными и глаголами. За прилагательными, причастиями, наречиями и числительными признается роль терминологических элементов в словосочетаниях на основе имен существительных. С точки зрения структуры, термин может являться словом, словосочетанием или предложением командного типа.

Тексты новой природы

Тексты новой природы, тексты, которые в отличие от традиционных визуальные они синтезируют слово и изображение. Комиксы, обожаемые детьми; диафильмы, когда-то любимые их родителями; каллиграммы в которых графический рисунок строк или выделенных в строках букв складывается в изображении какой-либо фигуры; буктрейлеры- видеоролики по книгам; странички литературных героев в соцсетях- все это тексты новой природы. И особенности их восприятия, очевидно иные, чем восприятие традиционных текстов.

Наглядность, доходчивость, универсальность визуального языка позволяет более компактно передавать информацию и ускорить процесс ее восприятия и сохранения.

Авторы статьи текстом новой природы называют мысль, зафиксированную на каком-либо носителе, для отображения которой используется связанная последовательность разнородных символов (знаков вербальной и невербальной природы).

Тексты новой природы стали для современных педагогов предметом пристального внимания, подчеркивает Т.Г. Галактионова, не только в связи с форматами международных исследований ученической грамотности, но и из-за возникающего понятия «новая грамотность», которому в Европейской образовательной практике сегодня уделяют большое внимание. Речь идет о том, чтобы научить детей осваивать культурные ценности в процессе образования, анализируя и проектируя тексты новой природы.

Использование текстов новой природы в художественной гимнастике

Терминология для детей начальной школы тяжело воспринимается. Запомнить непонятные им слова, да еще и воплотить их в движения под силу не каждому. Поэтому для детей начальной школы используется замещение терминов визуальным образом, например, «рыбка», «лягушка». Для детей проще воспроизвести образ «ласточки», чем сделать арабеск. Здесь вместо слов можно использовать картинки, что будет являться текстом новой природы.

1. Разминка начинается с разогрева стоп. Красивые и ровные стопы у гимнастки, как визитная карточка. Для первоклассниц называем его «ушки зайчика», так дети выполняют это упражнение в полной амплитуде, срабатывает ассоциативный ряд. (Рисунок 1)



Рисунок 1-Упражнение на разогрев стоп «Ушки зайчика»

2. Упражнение для растяжки подколенных связок выполняем упражнение «Крокодил». Гибкость - одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 5-летнего возраста она быстро совершенствуется на всем протяжении младшего школьного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей. Здесь детям проще осознать, что спинка прямая, колени не сгибаются, ручки тянутся вперед. (Рисунок 2)

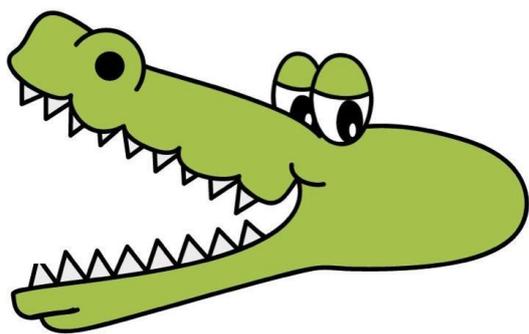


Рисунок 2- Упражнение «Крокодил» на растяжку подколенных связок

3. Упражнение «бабочка» развивает гибкость тазобедренных суставов. Гибкость определяют, как способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Тут дети понимают, что, крылья у бабочки работают активно, иначе бабочка не полетит. (Рисунок 3)



Рисунок 3- Упражнение «Бабочка» для гибкости в тазобедренных суставах

4. Выполнения упражнения «солнышко» хорошо развивает гибкость внутренних мышц бедра. Без такого качества как гибкость невозможно воспитывать пластичность и выразительность движений, а также совершенствовать их технику (Рисунок 4)



Рисунок 4 - Упражнение «Солнышко» для развития гибкости

5.Элемент «Лодочка» является основой укрепления мышц спины, а также формирования правильной осанки. Это упражнение довольно легко и быстро усваивается детьми (Рисунок 5)



Рисунок 5-Упражнение «Лодочка» на укрепление мышц спины

6.Упражнение «Паруса» развивает гибкость позвоночника и плечевых суставов. Выполнить упражнение с максимальной амплитудой позволяет воображение ребенка, на сколько «ветер может надуть паруса». (Рисунок 5)



Рисунок 6- Упражнение «Парус» для развития гибкости плечевых суставов

7. Упражнение «лягушка» выполняется для развития поперечного шпагата. Растяжка порой приносит дискомфорт, но ассоциация со смешными лягушками поднимает настроение и легче выполнять упражнение. (Рисунок 7)



Рисунок 7- Упражнение «Лягушка» на растяжку поперечного шпагата

8. Очень важно выполнять упражнения на расслабление и растяжение мышц. Выполнять упражнение «камушек» надо максимально растягивая позвоночник, превращаясь в «камушек». (Рисунок 8)



Рисунок 8- Упражнение «Камушек» на расслабление и растяжение мышц спины

Планируемые результаты: способствовать обучению основным упражнениям для разминки в художественной гимнастике, способствовать развитию гибкости, осознавать потребность и готовность к самообразованию, умения определять и формулировать цель деятельности, умение оценивать правильность выполнения упражнений, умение определять понятия, устанавливать аналогии.

Преимущества: эмоциональная разрядка, расширение кругозора, зрительное умение выявлять нужное, умения логически правильно составлять формы, динамика нагрузки и отдыха, стимулируют речь, мышление, умение работать в коллективе, погружение в теорию спорта.

Трудности: временные затраты на создание заданий, у детей возникают трудности в формулировках и построении речи.

Список использованной литературы:

1. Бобырева Н.Н. Б72 Терминология художественной гимнастики: структурно семантическое сопоставление в русском и английском языках / Н.Н. Бобырева; науч. ред. М.И. Солнышкина. – Казань: Казан. ун-т, 2013. – 208 с.
2. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. – М.: Спорт, 2015. – 120 с. (Библиотечка тренера).
3. Гринева, М. И. Клиповое мышление во благо ученика / М. И. Гринева // Тексты новой природы в образовательном пространстве современной школы : Сб-к мат-лов VIII Междунар. науч.-практ. конф. «Педагогика текста», Санкт-Петербург, 21 октября 2016 г. / под ред. Т. Г. Галактионовой, Е. И. Казаковой. – СПб. : Лема, 2016.
4. Загрядская О.В., Рябчиков А.И. Общеразвивающие упражнения с предметами, на гимнастической стенке и скамейке // Фирилева Ж.Е., Кислый А.Н., Загрядская О.В. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учеб. метод. пособие/ под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н.Кислого, О.В. Загрядской.- СПб.: ООО "Издательство "Детство-пресс", М., ТЦ "Сфера", 2012.-608 с.
5. Казакова, Е. И. Тексты новой природы: закономерности и технологии развития современной грамотности в условиях качественной модернизации современного текста / Е. И. Казакова // На путях к новой школе. – 2014.
6. Казакевич Н.В., Соболева Н.Ю. Влияние сюжетных уроков на развитие координации движений и гибкости у детей 5-6 лет на начальном этапе подготовки по художественной гимнастике: стр. 78-79 // Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвященной 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена и 60-летию факультета физической культуры / Под. общ. ред. В.И. Силина, А.Н. Кислого, А.Н. Дитятина, - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2006.-143 с.
7. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Метод. разработка для тренеров/под ред. Э.П.Аверкович.- М., ООО"Мультипринт", 2001.-38 с.