

Ушакова Галина Сергеевна

магистрант

ГБОУ ВО «Белгородский государственный

институт искусств и культуры»

тренер-хореограф

ГБУ «СШ №3 Белгородской области

им. Б.В. Пилкина»

г. Белгород, Белгородская область

Буксикова Ольга Борисовна

д-р искусствоведения, профессор,

заведующая кафедрой

ГБОУ ВО «Белгородский государственный

институт искусств и культуры»

г. Белгород, Белгородская область

ВЫБОР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДИК И ПРИНЦИПОВ НА УРОКАХ ХОРЕОГРАФИИ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация: в статье рассматриваются методы и приемы обучения хореографии в спортивной школе.

Ключевые слова: урок хореографии, оптимизация учебно-тренировочного процесса, гимнастики.

Компиляция методик и принципов, применяемых в педагогическом процессе на уроках гимнастики и на уроках хореографии в спортивной школе, дает положительный результат.

Каждый тренер-хореограф должен, обязан в своей работе ставить перед собой и решать различного рода психологические задачи. Среди них задачи воспитательного характера, задачи, связанные с обеспечением эффективности процесса обучения и тренировки, успешного выступления на соревнованиях и др. Во всех случаях необходимо учитывать психологические черты и особенности гимнастики.

Психологическая подготовка гимнастки осуществляется на основе учета ее индивидуальных особенностей. Поэтому, прежде чем приступать к выбору конкретных методов и средств этой подготовки, необходимо составить психологическую характеристику спортсменки.

Психологическая характеристика должна отражать степень развития отдельных психических функций и качеств гимнастки и ее индивидуальные особенности. В психологической характеристике необходимо раскрыть именно такие специфические особенности гимнастки, на основе которых у нее проявляются или могут проявиться возможности для качественной и результативной деятельности. Психологическая характеристика должна включать в себя следующие основные разделы.

1. Общие данные о спортсменке, которые отражают наиболее важные биографические и спортивные характеристики. Эти данные помогают объяснить некоторые особенности в психике и поведении гимнастки, а также определить условия, при которых должна осуществляться психологическая подготовка.

2. Степень развития психических качеств. В данный раздел включают различные группы психических качеств: интеллектуальные, нравственные, эмоционально-волевые, психомоторные и высшие психические функции. И индивидуально-психологические особенности спортсменки. Содержание этого раздела составляет описание психических качеств, характеризующих направленность личности гимнастки, ее темперамент и характер, типичные психические состояния. Направленность личности определяют такие факторы, как мировоззрение, общественная активность, интересы, цели и мотивы спортсменки. Эстетическое воспитание неразрывно связано с нравственным, умственным, трудовым и физическим.

В процессе нравственной подготовки гимнасток используются методы, применяющиеся при нравственно-воспитательной работе вообще. Это разъяснение, убеждение, воспитание навыков поведения, личный пример, поощрение и наказание, стимулирование и др. Подбор конкретных методов нравственной подготовки требует тщательного учета индивидуальных особенностей гимнасток.

Связь спортивной гимнастики с такими видами искусства, как музыка и танец, способствует эстетическому воспитанию занимающихся. Зрелищность её упражнений, заключающаяся в чёткости и ритмичности действий, красочности костюмов, а также эмоциональной выразительности движений, развивает чувство прекрасного.

В системе подготовки спортсменок воспитание является основой психолого-педагогического формирования личности ребёнка.

В спортивной гимнастике психолого-педагогическое и физиологические закономерности обучения не имеют принципиальных отличий от общепринятых в области моторного обучения. Процесс обучения в основном построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности и др. [3, с. 162].

Формирование у занимающихся конкретных двигательных навыков – одна из главных задач обучения в гимнастике. Процесс формирования двигательного навыка условно можно разделить на три тесно связанные между собой фазы: создание предварительного представления об упражнениях; разучивание упражнений; закрепление и совершенствование двигательных навыков [2, с. 173].

В гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством его расчленения.

Целостный метод. Данный метод широко применяется в спортивной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню спортивной подготовленности гимнастки, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения, подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят двигательные элементы, которые необходимы гимнастке как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем целостно более сложные упражнения.

Метод расчленения применяется в основном при изучении более сложных упражнений, когда речь идет о коррекции двигательного навыка, об исправлении некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах.

Упражнения спортивной гимнастики относятся к числу непосредственно управляемых движений. Это дает возможность широко применять метод расчленения для освоения самых разных упражнений. Практически каждое движение гимнастики можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательных действий, улучшения выразительности движения и т. п. Вполне естественно, что это недоступно в тех случаях, когда действия не являются непосредственно управляемыми.

В процессе освоения упражнения могут применяться различные приемы обучения:

1) оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает тренер-хореограф в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого гимнастка может оперативно представить собственные действия. Такие указания имеют значение при исправлении более или менее грубых ошибок. При этом преподаватель всегда чутко реагирует на характер движения гимнастки и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи;

2) приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия спортсменки. Эти приемы можно определить, как приемы помощи, проводки и фиксации. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате гимнастка получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Некоторые приемы проводки используются при исправлении более тонких ошибок, связанных с координацией движений. Например, с помощью тренера-хореографа гимнастка может лучше ощутить координацию движений при исполнении

волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются тренером-хореографом. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения;

3) в процессе обучения движениям чрезвычайно важен самоконтроль действий со стороны самой гимнастки. Независимо от характера внешнего воздействия спортсменка должна более точно ощущать и оперативно анализировать свои действия. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Существует ряд характерных приемов уточнения двигательных действий. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения и упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения;

4) музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на гимнастку в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя на отдельные детали движения, изменяя выразительность музыкального сопровождения, можно управлять действиями гимнастки, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка. Отмечается целесообразность применения музыки уже в первой фазе усвоения двигательного навыка – при показе новых упражнений. Последующее самостоятельное выполнение упражнения более успешно происходит без музыки, а когда структура движения в основном усвоена, можно вновь приступать к занятиям с музыкальным сопровождением. Обучение музыкальным упражнениям – это прежде всего педагогический процесс. Он требует планомерной и методически правильной организации действий тренера-хореографа и учащихся [3, с. 164].

Основные положения теории и методики физического воспитания, связанные с процессом обучения движениям, сохраняют свое значение и для курса музыкального воспитания, хотя и имеют определенную специфику реализации в практике.

Таким образом, рациональное применение психолого-педагогических методик, учитывающих возрастные особенности гимнастки, способствует оптимизации учебно-тренировочного процесса гимнасток в спортивной школе.

Список литературы

1. Реан А.А. От рождения до смерти. Психология человека. – 2-е изд. – М.: Олма-пресс, 2003. – 49 с.
2. Украин М.Л. Методика тренировки гимнастов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 274 с.
3. Федь А. Воспитание прекрасным. – М.: Молодая гвардия, 1984. – С. 190–192.