Методические рекомендации к изучению курса «Массовые гимнастические выступления и праздники»

Издание 2

Петрозаводск
2014

ББК 75.6
М 54

Составитель: Л. Ф. Кенарева

Методические рекомендации к изучению курса «Массовые гимнастические выступления и праздники» / сост. Л. Ф. Кенарева. — изд. 2-е, стереотипное. — Петрозаводск, 2014 – с.

Методические рекомендации предназначены для студентов физкультурных вузов и для использования материала в практической работе при подготовке и организации спортивных праздников, шоу, Дней здоровья и других спортивно-массовых развлечений.

© КГПУ, 1999
© Л. Ф. Кенарева, сост., 2014

От составителя

В настоящем пособии рассматривается ряд тем с краткими тезисами, описанием теоретического материала и практических заданий. Такой подход не только облегчит восприятие курса, предложенного для студентов, но и поможет осознать место и значимость изучаемой проблемы в практической работе специалистов по физической культуре и спорту.

Изучение курса «Массовые гимнастические выступления и праздники» знакомит студентов с проблемой агитации и пропаганды физической культуры и спорта среди населения, привлечения его к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитания физически совершенного человека.

Наиболее подробно рассматривается материал гимнастических выступлений, содержащих акробатические упражнения, представляющий интерес и, в то же время, наиболее доступный и совершенно необходимый, особенно в работе со школьниками и учащейся молодежью.

В круг рассматриваемых вопросов включены такие, ознакомление с которыми позволяет студенту легко ориентироваться при подготовке и проведении гимнастических выступлений и праздников.

Практический материал, в основном, рассчитан на участников, не имеющих специальной гимнастической подготовки.

Тема 1. Задачи и значение массовых выступлений

Массовые гимнастические праздники –

- большое спортивно-показательное зрелище, эмоционально воздействующее на зрителя
- показатели силы, молодости и красоты
- пример художественного и эстетического воздействия на зрителя
- составная часть физического и эстетического развития детей и молодежи, воспитания организованности и дисциплины.

При подготовке к выступлению участники совершенствуют свою физическую подготовленность, двигательную культуру, умение выполнять упражнения в сочетании с музыкой легко и точно, уверенно и выразительно.

Одновременно выполняемые массовые упражнения требуют от участников не только индивидуальную технику выполнения, но, главным образом, коллективность и одновременность выполнения.

Тема 2. Краткий исторический обзор развития в совершенствовании выступлений

Изучение опыта прошлого способствует поиску новых возможностей и новых форм проведения гимнастических выступлений.

Всесокольские традиционные слеты – наиболее давние массовые гимнастические выступления.

Первый слет 1882 г. состоялся в Праге, участвовало 700 человек, X слет – в 1938 г., участвовало 100 тысяч человек. Впервые в XI слете 1948 года в Праге приняли участие 500 советских гимнастов. Их программа произвела на зрителя сильное впечатление, так как была необычна для чехословацких традиций.

В нашем Отечестве выступления начали проводить после революции. В 1919 г. состоялся парад отрядов Всевобуча на Красной площади.

Первое в России массовое выступление было в 1920 г. в Москве на Ходынском поле.

Гимнастические выступления на физкультурных праздниках и парадах.

1-ый парад состоялся в 1924 г. в Москве. В нем участвовало пять тысяч физкультурников, в 1927 г. – 12 тысяч участников.

На Всесоюзной спартакиаде в Москве на Красной площади в 1928 г. приняло участие 18 тысяч физкультурников.

С 1930 года сценарии показательных выступлений начали разрабатываться институтами физической культуры, ДСО и ведомствами.

В 1931 году в физкультурном празднике на Красной площади в колонне участников было 40 тысяч человек, в 1932 – уже 70 тысяч, а в 1933 г. приняли участие 80 тысяч человек.

Впервые массовые гимнастические выступления были проведены в Москве в 1933 г. и стали традицией. Упражнения исполняли 2 тысячи физкультурников под руководством режиссера С. Лазарева. Свои

выступления показали также студенты Государственного центрального института физической культуры. Программу подготовил режиссер М. Окунев.

Парады 1934 и1935 годов были рекордными по количеству участников – по 120 тыс. человек. В 1936 г. участвовало 110 тыс. физкультурников. На парады 1935 и 1936 годов стали приглашаться делегации других городов и союзных республик.

С 1937 года парады стали всесоюзными. К 1 Всесоюзному параду физкультурников 1937 года привлекли к работе по режиссуре и оформлению выступлений лучших тренеров по спортивной гимнастике, режиссеров и балетмейстеров, художников и композиторов театров. Выступление на параде 1937 года стало эталоном, на который равнялись многие годы режиссеры и художники массовых гимнастических выступлений страны.

С 1939 года физкультурные парады стали проводиться в учрежденный Правительством Всесоюзный день физкультурника.

По почину г. Ленинграда в практику вошло проведение Зимних праздников-парадов. В 1934 г. участвовало 100 тыс. лыжников, конькобежцев и хоккеистов.

Всесоюзные парады физкультурников проводились каждый год до 1940 г. включительно. Прерванные войной массовые физкультурные праздники и зрелища возобновились в 1944 г. 16 июля на Центральном стадионе «Динамо» проводился большой спортивно-гимнастический праздник, посвященный Всесоюзному дню физкультурника.

В августе 1945 г. в Москве на Красной площади состоялся грандиозный праздник – Всесоюзный парад физкультурников, посвященный Победе советского народа в Великой Отечественной войне. В нем приняло участие 27 тысяч физкультурников.

В 1946 г. Всесоюзный парад физкультурников был перенесен с Красной площади на Центральный стадион «Динамо». Массовые гимнастические выступления и соревнования приобрели особую праздничность и торжественность. Фантазия постановщиков, режиссеров, художников и тренеров дала жизнь новому этапу развития физкультурных зрелищ. Возникала новая сфера творчества, где происходило слияние спорта и искусства, сферы художественной выразительности и образной содержательности.

7 сентября 1947 г. в Москве на стадионе «Динамо» был проведен праздник, посвященный 800-летию г. Москвы. Кроме сильнейших спортсменов и гимнастов участвовали мастера искусств, профессиональные и самодеятельные коллективы, вокалисты и танцоры.

В 1948 г. в Праге проводился XI Всесокольский слет – гимнастический праздник. Были приглашены делегации спортсменов социалистических стран и Советского Союза. В составе советской делегации выступали представители 16 союзных республик. Постановку осуществил режиссер-постановщик массовых гимнастических выступлений Николай Серый,

неоднократный чемпион СССР по спортивной гимнастике, заслуженный мастер спорта.

На время выступления наших спортсменов на поле стадиона установили 48 гимнастических «комбайнов», две пары комбинированных гимнастических снарядов (брусья-перекладина). По кругу стадиона, на мотоциклах, гимнасты и акробаты выполняли различные упражнения. В центре стадиона участники исполняли массовые упражнения типа зарядки, мужчины показали вольные упражнения с булавами, а также элементы художественной гимнастики и акробатики.

После пятилетнего перерыва в Москве 18 июня 1954 г. во Всесоюзный день физкультурника на стадионе «Динамо» проводился Всесоюзный парад физкультурников. В нем приняло участие 16 союзных республик.

Программа массовых гимнастических выступлений была интересной и разнообразной. Каждая союзная республика представляла свое выступление. Впервые готовила свое выступление и наша республика. Делегация Карело-Финской ССР состояла из 400 физкультурников. Гимнастические упражнения они демонстрировали на поле стадиона, исполняя их на ходу. Участники выполняли упражнения на перекладине и брусьях. В конце программы выступающие построили финальную пирамиду.

В 1955 г. 150 лучших гимнастов, акробатов и мастеров художественной гимнастики с успехом выступили на вечере дружбы в Праге в показательных массовых, гимнастических выступлениях, проводимых на I Общегосударственной спартакиаде Чехословакии.

В августе 1956 г. на новом центральном стадионе им. В. И. Ленина в Москве был проведен праздник открытия I Спартакиады народов СССР. С массовыми гимнастическими выступлениями на поле стадиона вышли 1000 студентов Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры. Они продемонстрировали синхронное исполнение упражнений юношами на перекладине и брусьях, девушками – на брусьях и бревне. Сложные сольные упражнения художественной гимнастики и акробатики показали гимнасты спортивных обществ профсоюзов. 5 августа на Большой спортивной арене состоялся парад участников I Спартакиады народов СССР – парад молодости, силы, ловкости, красоты. Карельская делегация приняла участие в этой спартакиаде, и автор пособия в составе сборной команды гимнастов присутствовала на празднике открытия.

В 1959 г. состоялся праздник открытия II Спартакиады народов СССР, в 1963 г. – третьей. Главный режиссер-постановщик – Заслуженный деятель искусств РСФСР, заслуженный мастер спорта Н. Серый впервые привлек к участию в празднике открытия Спартакиады людей пожилого возраста, систематически занимающихся в группах общей физической подготовки.

В дальнейшем в становлении физкультурных праздников 60-х годов большую работу проделали физкультурные организации профессиональных союзов страны. В 1964, 1965, 1969 годах они провели интересные праздники открытия VII, VIII и IX Спартакиад профсоюзов.

В 1971 г. в Москве на открытии V Спартакиады народов СССР состоялся большой спортивный праздник. Особенно ярким было выступление самых юных гимнастов. Кроме того, высокий уровень мастерства продемонстрировали студенты-гимнасты при исполнении вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

В 1973 г. был проведен яркий, красивый праздник открытия Универсиады. Массовые спортивно-гимнастические выступления студентов институтов физкультуры всегда вызывали у зрителей глубокие эстетические переживания.

В 1975 г. в день открытия VI Спартакиады народов СССР, посвященной 30-летию праздника Победы, был проведен художественно-спортивный праздник. Отлично выступили юные гимнасты, показали свою мощь и грацию студенты института физкультуры – акробаты, прыгуны на батуте, мастера спортивной и художественной гимнастики. В заключении при выступлении детей на поле стадиона появились пять олимпийских колец, а на восточной трибуне – надпись: «Москва-1980».

В 1980 г. состоялись церемонии открытия и закрытия XXII Олимпийских игр в Москве. Массовые выступления спортсменов были поистине грандиозны. В празднике участвовало свыше 16 тысяч спортсменов, самодеятельных и профессиональных артистов. Всех очаровало выступление юных гимнастов. Самому старшему – чуть более 11 лет, но среди них были подлинные мастера спорта. Интересно отметить, что в создании художественного фона было занято почти 5 тысяч человек. У каждого из них было 9 цветных флажков, три шара, два веера и шесть цветных манишек, которые синхронно использовались для очередного изображения «картин». Всего было нарисовано 174 «картины». Это был незабываемый праздник братства, дружбы и мира.

Дальнейшие спортивные праздники с грандиозными и интереснейшими массовыми гимнастическими выступлениями наша страна готовила к Играм Доброй Воли в Москве, Ленинграде и к другим крупнейшим соревнованиям XX и XXI веков.

Тема 3. Массовые гимнастические выступления

Массовые гимнастические выступления – это комплекс нескольких гимнастических упражнений. Это вольные упражнения типа зарядки без предметов и упражнения с предметами, акробатические и поточные, на гимнастических снарядах и специальных конструкциях, а также тематические массовые построения, пирамиды. Все эти упражнения должны быть объединены композиционно, художественно и музыкально оформлены.

Требования, предъявляемые к гимнастическим выступлениям:

- выступление должно быть зрелищным;
- выступление должно быть спортивным, пропагандирующим физическую культуру и спорт. Участники выступления демонстрируют умение владеть своим телом, красиво и легко

выполнять движения, наглядно убеждают зрителя в пользе занятий гимнастикой;

- программу выступления необходимо составлять с учетом пола, возраста и подготовленности участников.

Содержание выступления. Средства выступления. Разновидности массовых выступлений. Тематические построения и пирамиды.

Основой массовых физкультурных выступлений и гимнастических праздников являются *вольные упражнения*. Это наиболее популярная и общедоступная часть выступления вне зависимости от его масштаба целенаправленности. Неограниченные варианты трудности упражнений, их многообразие, сочетание движений и форм построения позволяют составить вольные упражнения для любого состава участников. Исполнение вольных упражнений может быть одиночным, парным, групповым и массовым.

Массовые упражнения могут быть типа зарядки (детские группы, смешанные по возрасту и полу) без предметов, с различными предметами (палками, флажками, веерами, обручами, скакалками, шарфами, мячами различного размера – надувными, резиновыми и др.), а также с различными перестроениями.

применяются поточные упражнения в шеренгах с шестами типа «волн», со сменой построения и передвижения, контрастные построения отдельных геометрических фигур. Включаются выступления групп аэробики как оздоровительной, так и спортивной.

Акробатические упражнения, включенные в программу выступления, содержат как сольные прыжковые номера, так и парные упражнения (силовые смешанные пары, тройки, четверки), групповые – пирамиды, имеющие как вспомогательное, так и самостоятельное значение. Акробатические элементы, выполняемые поточно, включают кувырки, перевороты, стойки на руках, сложные прыжки, выполняемые индивидуально, в зависимости от акробатической подготовки участников. Построение пирамид различной трудности достаточно доступно и просто, а перестроения вносят разнообразие и зрелищность. Здесь можно привлечь большое количество участвующих независимо от их специальной подготовки.

Упражнения на гимнастических снарядах и на специальных конструкциях. Для массовых упражнений используются шесты, гимнастические скамейки и другие приспособления и снаряды. Для выполнения сольных произвольных упражнений гимнастами высокой квалификации применяются снаряды гимнастического многоборья: для мужчин – перекладина, брусья, конь-махи, кольца; для женщин – брусья, бревно, возможен показ опорных прыжков, а также вольных упражнений.

Упражнения на снарядах, акробатические и вольные упражнения лучше выполнять под музыкальное сопровождение или применять музыкальный фон.

Упражнения художественной гимнастики и элементы народных танцев очень эмоциональны, выразительны и изящны. Плавные, мягкие и

динамичные движения под музыку придают выступлению особую красочность. Они могут быть без предметов и с предметами, одиночные и массовые, простые и сложные, но всегда эффективные, показывающие у выступающих красивую осанку, безупречную фигуру и безграничную любовь к спорту.

Аэробика оздоровительная и спортивная, массовая, групповая и индивидуальная. Праздничное спортивное представление, состоящее в основном из композиции аэробной гимнастики, чаще называют «Аэробик-шоу». Проявление творчества здесь многообразно. Использование современной музыки придает выступлению особую зрелищность.

В зависимости от состава и уровня спортивной и аэробической подготовленности участников в шоу-выступление могут быть включены: американская аэробика, аэробика в стиле кантри, фанк-аэробика, танцевальная аэробика, спортивные танцы и др. выступления. Режиссер-сценарист может разработать интересную, творческую программу, включая разнообразные виды гимнастики.

Тематические построения и пирамиды несут очень трудную и сложную задачу и требуют серьезной подготовки, т.к. являются самыми массовыми. Здесь возможно использование разноцветных флажков, щитов, надувных шаров, специальных красочных костюмов для построения на поле стадиона рисунков, слов и цифр, отражающих тематику праздничного выступления. Для построения многоярусных пирамид применяются шесты, специальные конструкции, щиты-площадки, легкие подпорки, кубы и другие приспособления. Такое сложное оборудование требует значительных материальных затрат, тщательной подготовки и в основном используется в праздниках грандиозного масштаба.

Тема 4. Программа выступлений

Составление программы, сценария и композиции выступлений.
Особенности сценария детского выступления.

Качество любого выступления зависит, прежде всего, от четкого и правильного составления программы. По возможности она должна отражать то событие, которому посвящено выступление. При составлении программы необходимо исходить из имеющихся материально-финансовых возможностей, помощи спонсоров, конкретных условий подготовки и целенаправленности выступления, состава участников и их подготовленности.

Содержание выступления, его тему раскрывает детально разработанный сценарий. Он представляет собой точно детализированный план проведения выступления. В сценарии определяется также общая композиция выступления. Необходимо, чтобы все части были органически связаны между собой. Этим достигается динамичность, красочность и цельность выступления.

Одновременно с составлением сценария разрабатываются художественное оформление и музыкальное сопровождение, подбирается ведущий и продумывается дикторский текст.

В составление сценарного плана входят все подготовительные работы, в результате которых намечается общий контур и характер отдельных номеров выступления, их продолжительность (выход, построение, упражнения и т.д.), а также требуемый материал (инвентарь, костюмы, реквизит).

Содержание выступления, характер движения и музыкально-художественное оформление должны соответствовать возможностям и интересам возрастных групп учащихся. Для детских праздников в плане-сценарии характерна игровая фабула и форма показательных выступлений. Огромное значение здесь имеет музыка – светлая, радостная, с легко запоминающимися мелодиями. Имитационные движения ритмической гимнастики удачно вписываются в спортивные детские массовые выступления.

Организация, методика подготовки и проведения выступления

При подготовке гимнастического выступления проводится большая организационная, учебно-тренировочная и постановочная работа. Подготовительная работа осуществляется в различных направлениях и в несколько этапов. По своему характеру и срокам выполнения эту работу можно разделить на предрепетиционный и репетиционный периоды. Вначале необходимо точно знать: цель и сроки выступления, состав участников, место выступления, материальную базу и условия подготовки. Составить сценарный план, где предусмотреть необходимый инвентарь, реквизит, эскизы костюмов, спецэффекты. Далее составить схему построения, перестроений и передвижения участников с момента их выхода на площадку (сцену, зал) и до конца выступления. В этот же период продумать и подобрать музыкальный материал для всего праздника.

Далее идет составление вольных упражнений (разные по сложности и видам гимнастики) и план их тренировки, т.е. где и когда проводится репетиция.

В репетиционный период сначала проводятся групповые репетиции. Для достижения согласованности и точности выполнения отдельных номеров и всей программы выступления в целом, проводятся сводные репетиции, обязательно с музыкальным сопровождением, где идет окончательная отработка всех массовых упражнений, отдельных номеров и перестроений. Чтобы убедиться в полной готовности участников к выступлению, проводятся генеральные репетиции с музыкальным сопровождением и художественным оформлением. Участникам предоставляется возможность выполнить программу в условиях, приближенных ко дню выступления.

Подготовку массовых гимнастических выступлений следует рассматривать как одну из форм занятий физическими упражнениями. Участники повышают свою двигательную культуру и физическую подготовленность.

По окончании спортивного праздника обычно увеличивается поток желающих заниматься всеми видами гимнастики, аэробики и другими видами спорта. Достижение задачи оздоровления детей и молодежи возрастает с каждым последующим спортивно-гимнастическим праздником.

Таким образом, проведение праздника и подготовку к нему можно и следует использовать как средство повышения творческой инициативы, дисциплины создания дружного коллектива, улучшения всестороннего физического развития и как эффективное средство воспитания подрастающего поколения.

Литература

1. Абрамян А.А. Массовые гимнастические выступления. М.: Физк. и спорт, 1996.
2. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе / Г.А. Боброва. М.: Физк. и спорт, 1978. 208 с.
3. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. 2-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 448 с.
4. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. / Ш.З. Гусак. М.: Физкультура и спорт, 1969. 168 с.
5. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец /Т.С. Лисицкая. М.: Сов.спорт, 1988. 135 с.
6. Матов В.В. и др. Ритмическая гимнастика для школьников /В.В. Матов. М.: Знание, 1989. С. 98–121.
7. Неробеев В.А. Спортивные праздники и аттракционы. М.: 1970
8. Новоскольцев В.А. Праздник мира и дружбы. М.: Знание, 1980.
9. Сегал М.Д. Физкультурные праздники и зрелища. М.: Советский спорт, 1977. 187 с.
10. Собинов Б., Суворов Н. Эстрадно-спортивные танцы. М.: Искусство, 1964. 165с.
11. Спортивная гимнастика: учебник / под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. М.: ФиС, 1979.
12. Фирилева Ж.Е. Ритмика в школе: третий урок физической культуры: учебно-метод. пособие / Ж.Е. Фирилева, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 285 с.