Больше чем спорт: Как актерское мастерство раскрывает потенциал юных спортсменов

Методическая разработка для педагогов и тренеров



Разработчик:

Панфилова Дарья Игоревна,
педагог дополнительного образования

Скрытый барьер на пути к победе.

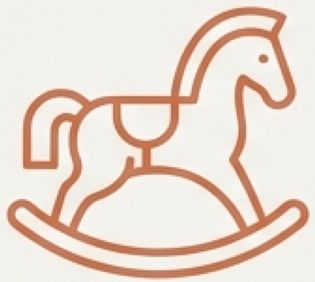
Успех спортсмена — это не только техника. Зачастую главный соперник — это стресс и неуверенность в себе.

- «Успех спортсмена зависит не только от его умений и навыков в освоении специфики конкретного вида спорта, но и от психологической составляющей».
- «Умение справиться с волнением и своими эмоциями – одна из составляющих в получении наивысшего результата».
- Этот психологический барьер мешает атлету показать на старте все, на что он способен.

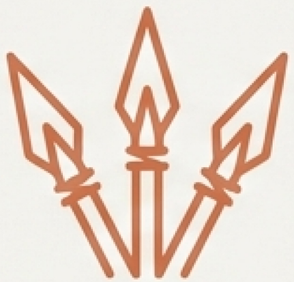


Когда техника встречается с искусством: вызов фитнес-аэробики.

- В фитнес-аэробике недостаточно просто выполнять элементы. Спортсменам необходимо «проживать» композицию на площадке, передавая эмоции зрителю.
- Будь то тема «Детство», «Дикари» или «Народный танец», атлет должен без смущения выразить нужную эмоцию, не теряя при этом технического мастерства.
- **Задача:** совместить безупречное исполнение с искренней эмоциональной подачей.



Детство



Дикари

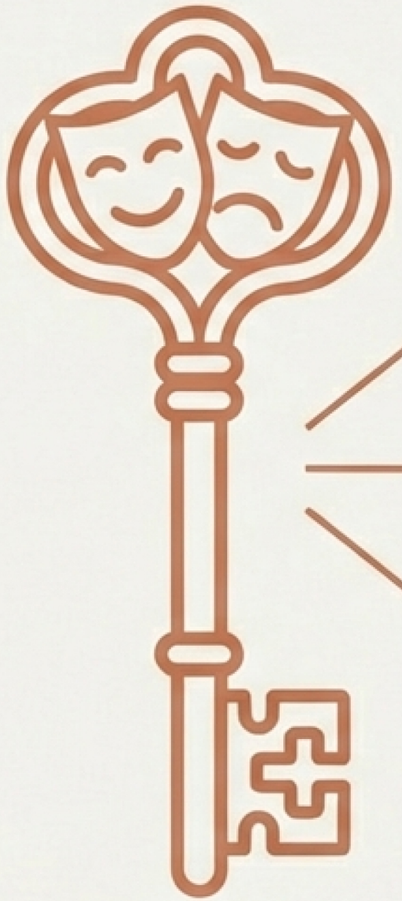


Народный танец

Решение: Актерское мастерство как ключ к уверенности.

Я предлагаю использовать техники актерского мастерства в игровой форме, чтобы помочь детям (8-13 лет) разобраться в своих эмоциях, чувствах и переживаниях.

Это не просто урок театра — это целенаправленная работа над психологической подготовкой.



Ключевые цели занятия:

- Проработать эмоции и уверенность перед публикой.
- Научиться использовать эмоции на выступлении.
- Сплотить командный дух.

Инструментарий педагога: от разминки к игре.

Занятие построено из четырех блоков,
каждый из которых решает конкретную задачу

1. 

Голос и Присутствие

Основы дыхания, артикуляции и дикции.

2. 

Эмоциональный Диапазон

Упражнения на распознавание и выражение эмоций.

3. 

Уверенность и Взаимодействие

Игры на преодоление стеснения и командную работу.

4. 

Фокус и Реакция

Активные игры на развитие внимания и скорости мышления.

Блок 1: Голос и Присутствие.

Создаем фундамент для уверенной речи и самопрезентации.



Артикуляционная гимнастика

- Улыбка (зубы открыты/закрыты)
- Упираться языком в щёки
- Губы трубочкой, вращение, «фыркнуть как лошадка»
- «Надуть шарик» и «Хлоп!»



Упражнения на дыхание

- Спокойная речь:
  - долгий звук «с-с-с» (шарик), «ш-ш-ш» (ветер)
- Волевая речь:
  - отрывистый звук «СССС!» (насос), «ШШШШ!» (метель)
- Эмоциональная речь:
  - короткий звук «Ф! Ф!» (кошка), «Р! Р!» (мотор)



Дикция и сила голоса

- Проработка скороговорок: от медленного к быстрому.
- Примеры: «От топота копыт пыль по полю летит.», «Шла Саша по шоссе и сосала сушку.»

Блок 2: Эмоциональный Диапазон.

Учимся понимать и управлять своими эмоциями.



«Эмоциональное приветствие/прощание»

Задача: Поздороваться и попрощаться, используя ту эмоцию, которую участник ощущает в данный момент (радость, злость, спокойствие, грусть и т.д.).



«Стихотворение с задачей»

Текст: «Идет бычок, качается...»

Задача: Добровольцы читают стихотворение, выражая заданную эмоцию: страх, радость, злость, спокойствие, уверенность.



«Эмоции по тексту»

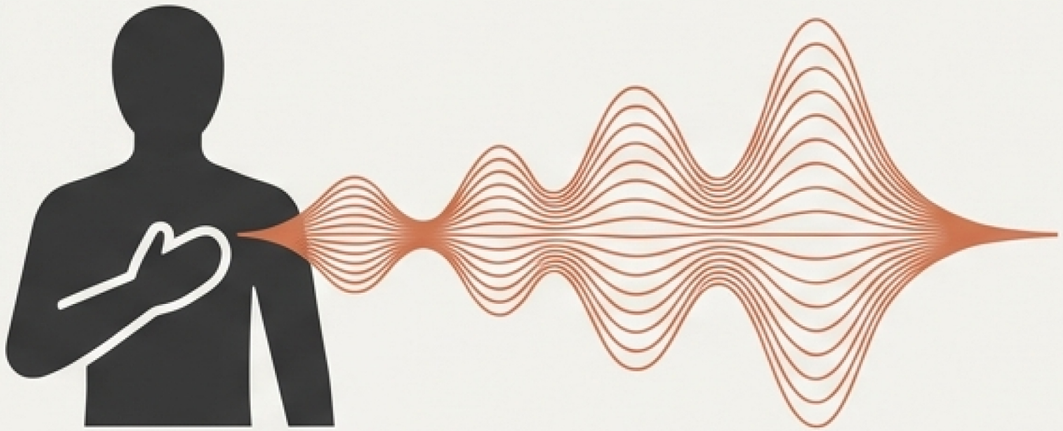
Текст: «Подарил мне папа льва...»

Задача: Показать эмоции телом и голосом, следуя сюжету:

«Подарил мне папа льва!» → (Злость, напугать)
«Ох, и струсил я сперва.» → (Страх, зажаться)
«А на третий он сломался.» → (Грусть, упасть без сил)

Блок 3: Уверенность и Взаимодействие

Преодолеваем стеснение через игру и командную работу.

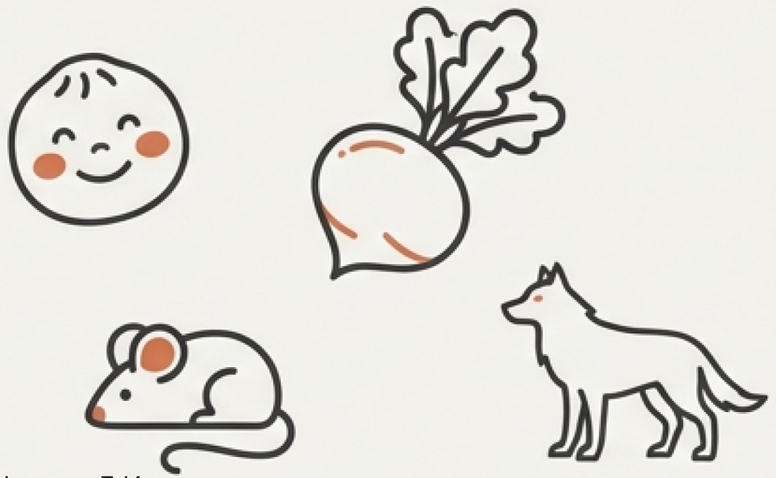


«Голос вдаль»

- **Цель:** Проработка уверенности и силы голоса.
- **Задача:** Положить руку на грудь, чтобы почувствовать внутренний голос, и громко крикнуть фразу вдаль: «Эй, извозчик на том берегу, лодку давай!»

«Ролевая игра-сказка»

- **Цель:** Развитие внимания, реакции и командного взаимодействия.
- **Механика:** Участникам раздаются роли из сказок («Колобок», «Репка»). Ведущий читает текст, и каждый участник должен издать характерный звук (Мышка: «пи-пи-пи») или показать жест (Дед держится за спину), когда слышит имя своего персонажа.



Блок 4: Фокус и Реакция.

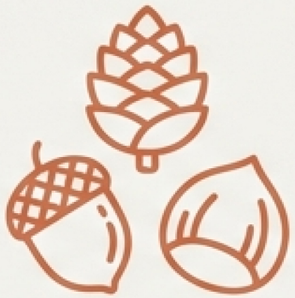
Активные игры для развития внимания и скорости мышления.



Игра 1: «Камень, бревно, собака»

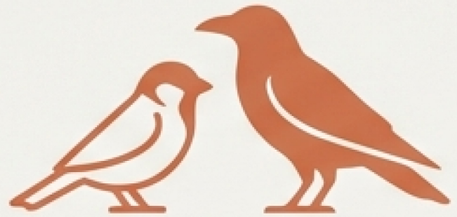
Задача: Бежать на месте и выполнять действия по командам ведущего:

- «камень слева! → отклониться вправо
- «бревно!» → подпрыгнуть
- «собака!» → повернуться назад и гавкнуть



Игра 2: «Шишки, жёлуди, орехи»

Задача: Участники стоят в тройках («шишка», «жёлудь», «орех»). По команде, например, «Шишки!», все «шишки» должны поменяться местами, а ведущий в центре пытается занять свободное место.



Игра 3: «Воробьи, вороны»

Задача: Две команды («Воробьи» и «Вороны») стоят спиной друг к другу. По команде «Догоняют ВОРОНЫ!», «Воробьи» должны убежать к краю площадки, а «Вороны» их ловят.

Завершение занятия: рефлексия и поощрение

Правильное завершение так же важно, как и начало. Оно закрепляет полученный опыт и мотивирует на дальнейшую работу.

Шаг 1: Эмоциональная рефлексия



Попросить участников попрощаться, используя ту эмоцию, которую они ощущают в конце занятия (радость, усталость, спокойствие и т.д.). Это помогает осознать произошедшие изменения.

Шаг 2: Награждение и признание



Отметить самых активных участников.

- Идея для поощрения: использовать наклейки с разными эмоциями (смайликами) для тех, кто смело выходил перед публикой, предлагал свои идеи (например, скороговорки) или был особенно внимателен в играх.

Трансформация: от спортсмена к уверенной личности.

Навыки, полученные на занятиях по актерскому мастерству,
выходят далеко за пределы спортивной площадки.



В спорте

Умение управлять эмоциями
в стрессовой ситуации и создавать
яркий, запоминающийся образ
на выступлении.

В жизни

Развитие ораторских навыков для
уверенных ответов в школе,
улучшение коммуникации в
коллективе.

В личности

Помощь в процессе социализации
и становления себя как уверенного
в себе человека.

*«Важно научиться чувствовать эмоцию
и направить ее в „нужное русло“».*

ГБОУ гимназия “ОЦ ”Гармония” г.о. Отрадный Самарской области СП ДОД, Панфилова Д.И.

Принципы для вашей практики.

Как интегрировать эти инструменты в вашу работу.

1. Диагностируйте проблему.



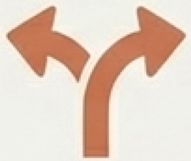
Начните с понимания, что именно мешает вашим ученикам: страх, стеснение или недостаток эмоциональной выразительности.

2. Используйте игру как инструмент.



Помните, что игровая форма — самый эффективный способ проработки сложных психологических задач с детьми.

3. Будьте гибкими.



Этот инструментарий — не догма. Выбирайте и адаптируйте упражнения, которые лучше всего подходят для целей и настроения вашей группы.

4. Поощряйте смелость, а не совершенство.



Важнее всего создать безопасную среду, где ученики не боятся пробовать, ошибаться и выходить из зоны комфорта.