Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1»

Физическая и техническая подготовка детей в цирковой студии.

Составитель:

Храбрых Ирина ивановна

Г. Когалым

2014

ВВЕДЕНИЕ

Искусство цирка волнует, удивляет и восхищает, вызывая бурный восторг, чувство радости и удовлетворения, и значит оно востребовано зрителем. До тех пор, пока это волшебство происходит, развитие циркового искусства остается одной из актуальных тем современности.

Коллектив цирковой студии «Фантазия» был создан на базе МОУ «СОШ №1» в 1998 году. Имея за плечами богатый практический опыт в области циркового искусства, а именно: с 1985 года была воспитанницей цирковой школы в городе Вятские Поляны, затем работала в Красноярском цирке, я с удовольствием приняла приглашение стать руководителем студии. В первый год работы возраст детей составлял от 8 до 12 лет. Как и любой руководитель, я столкнулась с проблемой большой текучести, что значительно усложняла процесс обучения. Но с первых же дней наметился основной состав. Это были дети, которые отличались ответственностью, исполнительностью и заинтересованностью. Количество детей на занятиях варьировалось от 25 до 40 человек. Большая наполняемость коллектива объясняется тем, что в студии не производится специального отбора. Группы формируются по желанию. От детей не требуются сформированные физические и специальные качества (гибкость, сила, координация и т. д.). Все необходимые знания и умения дети получают на занятиях. Особенностью при работе является то, что работа ведётся индивидуально с каждым ребёнком. В зависимости от желания, способностей детей подбирается направленность и жанровая принадлежность. Например, необязательно обладать колоссальной гибкостью, если ребёнок работает в жанре эквилибристики или жонглирования.

Моя задача как руководителя заключается в том, чтобы увидеть в каждом ребёнке скрытый талант, его возможности и помочь ему развиваться именно в этом направлении.

При развитии физических качеств применяются специальные упражнения и комплексы упражнений, где нагрузка дозируется для каждого ребёнка индивидуально. На первых порах у детей часто многое не получается, поэтому приходится применять специальные упражнения отвлекающего характера, а так же методы психологической тактики.

В последние годы рождение здорового ребенка стало редкостью. Сильно возросло количество рождения недоношенных детей, детей с врожденными аномалиями и отклонениями в физическом и умственном развитии. Причин можно назвать множество: это и ухудшение экологической обстановки, и несбалансированное питание, и глобальная компьютеризация производства, которая ведет к снижению двигательной активности, а следовательно и к снижению нагрузки на суставно-связочный аппарат. Нет необходимости совершать сложные по координации манипуляции. Не лучшим образом сказывается на детях информационные и нейропсихические перегрузки. Дети рождаются слабые, и не получая соответствующего физического воспитания у них низкий уровень развития ловкости, быстроты; у детей наблюдается низкая моторная обучаемость. Наиболее эффективными в решении этих проблем являются упражнения динамического характера.

Физические качества, необходимые в цирке, определяются потребностями манипуляций (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные качества и гибкость). Утверждение бесконечных возможностей человека к физическому и духовному совершенствованию является одной из целей циркового искусства.

Целью нашего исследования является проследить динамику изменений показателей физической и технической подготовленности детей, занимающихся в школьной цирковой студии.

Объектом является процесс развития двигательных и физических качеств.

Мы предполагаем, что занятия в школьной цирковой студии эффективно влияют на показатели физической и технической подготовленности занимающихся в ней детей. В соответствии с целью и объектом были поставлены следующие задачи:

1. Обзор научно-методической литературы;
2. Проследить динамику развития физических качеств детей в зависимости от жанровой принадлежности;
3. Определить уровень техничного исполнения специальных упражнений.

Медико-биологические предпосылки и психологическая подготовка детей

Ориентация на занятия гимнастикой и акробатикой в цирке должна быть связана с оценкой состояния здоровья для выяснения противопоказаний. Существует ряд болезней и предпатологических состояний (редкое отставание в физическом развитии, аномальные нарушения осанки, явные искривления позвоночника, заболевания ОДА, ССС, туберкулез, близорукость и так далее).

Медико-биологические аспекты отбора особенно значимы на начальной стадии. На первых порах отбора значение имеют морфофункциональные показатели: масса тела, рост, пропорции тела, морфотип.

Для полного гармонического развития человеческого тела необходима достаточная двигательная активность с первых лет жизни. Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Дети в цирковой студии начинают заниматься с 6-7 лет. В этом возрасте наблюдается большая подвижность в сочленениях ОДА. Такая подвижность перспективна в акробатике и гимнастике. Дети быстрее овладевают сложными упражнениями, особенно сложными по координации.

Младший школьный возраст совпадает с обучением детей в школе. В этот период организм ребенка продолжает, интенсивно расти и развиваться. Процессы окостенения завершаются вначале среднего школьного возраста, поэтому требуется особая тщательность в подборе и дозировке акробатических элементов и упражнений.

С 8-10 лет начинается усиленное развитие мускулатуры, но пока она развита слабо. Мышцы эластичны: могут сильно укорачиваться и удлиняться при сокращении и расслаблении. Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно: быстрее развиваются мышцы нижних конечностей, мышцы кисти. Другие мелкие мышцы развиваются медленнее, и в связи с этим детям этого возраста трудно выполнять движения, требующие большой точности, наблюдается ускоренное развитие двигательного анализатора. Так же активно развиваются органы, обеспечивающие равновесие тела при этом сохраняется навык на долгие годы.

Анализируя опыт работы прошлых лет, как руководителя цирковой студии, мною было отмечено, что регулярное посещение занятий детьми, благотворно сказывается на развитии всех систем организма. Также я считаю, что одной из важных составляющих успеха является психологическая подготовка детей к специфике цирковой деятельности. Для освоения и доведения до образцового и уверенного выполнения упражнения необходимы высокая сосредоточенность, внимание, точный расчет усилий, хорошая ориентировка в пространстве, высокая активность физических функций.

На занятиях занимающиеся испытывают различные переживания. Внешние и внутренние раздражители, которыми так богата творческая деятельность, вызывают субъективную реакцию в форме чувств и эмоций. Выделяют положительные и отрицательные эмоции. Положительные эмоции ведут к приливу сил, способствуют сопротивляемости к утомлению.

Задачей психологической подготовки является формирование надежности психики ребёнка, её помехоустойчивости. Чтобы справиться с возникающими затруднениями, нужна продуманная, систематизированная психологическая подготовка. Психологические особенности некоторых жанров связаны, прежде всего, с искусственностью движений, нередким возникновением опасных для исполнителя ситуаций.

Важные характерологические черты артиста – способность к самоконтролю, самоуправление, организованность в деятельности, поведении, поступках. Также важно учитывать темперамент занимающегося. Обычно выделяют 4 типа темпераментов: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик.

В работе руководителя важна психодиагностика. Мною используются следующие методы:

- наблюдение за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных интеллектуальных проявлений;

- экспертные оценки;

- эксперимент;

- анкетирование и опросы;

- тестирование.

При обучении рискованным элементам занимающийся, нередко переживает состояние, называемое чрезмерной, эмоциональной напряженностью или перенапряжением. Все переживания делятся на 3 группы:

1. переживания, связанные с неуверенностью из-за отсутствия «чувства» правильного движения. Поэтому очень важно воспитывать способность дифференцировать силовые и пространственно-временные компоненты движения;
2. переживания, связанные с проявлением ярко выраженного «чувства» боязни упасть и получить травму, и переживания, связанные с воспоминаниями о неудачном выполнении упражнения;
3. переживания, характеризующиеся неопределенностью.

Для снижения чрезмерной, эмоциональной напряженности при обучении я применяю приемы помощи и страховки: поддержка и помощь руками, оказание помощи ручным поясом, подвесным поясом.

Для воспитания волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, самостоятельность и другие) необходимо знать характерные признаки и уметь определять недостатки в развитии этих качеств. На занятиях ставятся реальные задачи и цели, воспитываются самостоятельность и инициативность, создаются условий, из которых дети должны найти выход собственными усилиями и средствами, воспитываются настойчивость и упорство. Важным на занятиях является способность отвлекаться и переключать внимание в нужный момент, стремление выучить новый рискованный элемент.

Одним из методов психологической подготовки является психорегуляция, которая аналогична специальной технической и физической подготовке. Ключевыми являются методы, связанные со словом. Например: обращение, рекомендации, советы, указания, замечания, беседы и так далее. В студии стали традиционными пятиминутки, которые проводятся в конце каждого занятия, на которых дети проводят самоанализ своей работы. Вместе мы выявляем отработанные и недоработанные элементы, а так же составляем план дальнейшей работы.

Очень важен пример. При составлении календарно-тематического планирования мною были запланированы часы, для просмотра видеоматериалов. Наблюдая, как тот или иной трюк выполняется известным артистом, ребёнок стремится выполнить его так же или даже лучше. Важную роль играет коллектив, моральный и деловой климат в группе мнение товарищей. Также применяются методы внушения и самовнушения. В процессе занятий выполняются упражнения на оценку и самооценку. Важно настраивать исполнителя на уверенное выполнение упражнений в любой обстановке. Широко используются поощрения и похвала, особенно это применяется в концертной деятельности. Психологическая подготовка осуществляется повседневно во всех периодах годичного цикла тренировки.

**Основы системы подготовки гимнастов в школьной студии циркового искусства**

**Техническая и физическая подготовка артистов цирка**

**Физическая подготовка**

Физическое воспитание – часть воспитания народа. Без определенной физической подготовки овладеть техническим навыком нельзя. В зависимости от целей физическая подготовка будет разной.

Гимнастические упражнения представляют собой сложные по координации движения различными частями тела. Многие упражнения выполняются на большой высоте в без опорном положении, где требуются согласованность скорости суставных движений со скоростью перемещения всего тела относительно снаряда и пространственных ориентиров, точное соотнесение активных мышечных усилий с силами инерциальности.

Без определенной физической подготовки овладеть техническим навыком нельзя. Надо правильно разобраться в том, как связаны между собой физические качества и техника упражнений. В овладении элементом физической подготовки является основой обучения. В зависимости от целей физическая подготовка будет разной.

*Цель физической подготовки* – создание предпосылок в специфической, цирковой деятельности. Это достигается воздействием на определенные особенности организма человека: силу, быстроту, ловкость и выносливость.

Физическая подготовка имеет 2 раздела: общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП). ОФП направлена на всецелое развитие организма, СФП – содержит упражнения, направленные на развитие тех физических способностей, необходимых в цирке.

Сочетание общей и специальной физической подготовки направлено на гармоничное совершенствование детей, и начиная с младшего школьного возраста. С возрастом формируются необходимые предпосылки для специализации в данном жанре. Но при этом не следует допускать основных ошибок:

1) чрезмерно ранней специализации;

2) разбросанности, бессистемности, нечеткости.

В младшем школьном возрасте дети постепенно овладевают различными видами двигательной деятельности. Затем, взрослея, круг их интересов сужается, постепенно переходя в основную специализацию.

Разносторонняя общая физическая подготовка помогает выявить склонность и способность детей к тем или иным спортивным упражнениям.

Благодаря физическим качествам возможна физическая активность человека. В каждом жанре необходимо развитие всех качеств, но одни из них являются ведущими, другие – второстепенными.

В спортивной гимнастике и цирковом искусстве ведущими являются гибкость, сила и координационные способности, включающие в себя ловкость, быстроту реакции, равновесие, чувство мышечного напряжения и другие.

Структура двигательной (физической и функциональной) подготовки определяется особенностями самого материала спортивной гимнастики.

*Физические качества,* необходимые в гимнастике, а, следовательно, и цирковом искусстве, определяются потребностями манипуляций с собственным телом.

Прежде всего – это силовые качества. С силовыми качествами тесно связаны скоростные качества. Очень типичны для гимнастики для гимнастики и очень важны качества, требующие высокой мобилизации скоростных возможностей спортсмена, то есть скоростно-силовые.

Использование экстраординарных рабочих положений требует подвижности в суставах, гибкости.

Также необходима выносливость, выражающаяся в способности выполнять упражнения без существенного утомления и соответственно без выраженной потери в качестве исполнения.

В ряду двигательных качеств называют и ловкость. Специалисты сходятся во мнении, что ловкость – это способность гибко, оперативно варьировать ранее освоенные навыки в зависимости от меняющейся двигательной ситуации. Гимнастическая ловкость специфична. Здесь скорее следует говорить о развитии координационных способностей и навыках дифференцировки движений.

*Функциональные качества* - важнейший компонент двигательной подготовки. К ним относятся чувство пространства, времени, темпа и ритма, снаряда реактивные сенсомоторные качества.

*Требования к развитию двигательных качеств в цирковой гимнастике.* Каждое качество должно воспитываться и поддерживаться в соответствии с определенными требованиями, специфичными в каждом отдельном случае.

Но есть ряд положений, которым должно отвечать развитие любого двигательного качества:

1. *аналитичность* развития означает планомерную, сознательную направленность подготовки на все занятые в работе звенья и подсистемы ОДА и сенсомоторного аппарата.

2. *дифференцированность* проявления развитых качеств предполагать, прежде всего, активные дифференцировки по силе, градиенту силы, направлениям и скорости движения, амплитуды и так далее. Этим требованиям подчеркивается важность навыков гибкой, осознанной модуляции в проявлении данной двигательной способности.

3. *избыточность;* одно из ключевых требований к развитию всех двигательных качеств. Категоричность данного требования определяется тем, что для успешного управления двигательным действием, надежности его исполнения всегда необходим достаточный резерв.

Упрощая сказанное можно сказать следующее:

* важно не упустить в развитие всей системы качеств,
* каждое качество нужно развивать «с запасом»
* нужно научиться виртуозно, пользоваться каждым качеством, используя все его оттенки.

В цирковом искусстве ведущими являются гибкость, сила и координационные способности, включающие в себя ловкость, быстроту реакции, равновесие, чувство мышечного напряжения и другие.

***Качества гибкости и подвижности в суставах и методика их развития.***

Проявление гибкости зависит от ряда факторов, обуславливающих подвижность суставов. Подвижность в суставах – показатель амплитуды вращательного движения вокруг заданной оси сустава. Гибкость – это некоторый сумячарный показатель изменения позы за счет подвижности в ряде смежных суставов.

Главным фактором гибкости является анатомический фактор. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе. Также гибкость зависит от степени совершенствования межмышечной координации.

Свойства тканей, ограничивающих ПС (подвижность в суставах), зависит от ряда причин. Очевидна роль внешней температуры: чем холодней среда, тем больше вязкость, жесткость мышц, сильнее их подверженность травмам. Разогретые мышцы более эластичны. Для ПС характерна суточная периодичность.

Все движения состоят из отдельных звеньев, каждое из которых есть вращательное движение той или иной части тела вокруг сустава. Гибкость позвоночника зависит от межпозвоночных дисков. Чем они толще и пластичнее, тем гибче позвоночник и его отделы. Наиболее подвижен поясничный отдел.

Важным компонентом сустава являются связки, которые приводят сустав в движение, и являются своеобразными амортизаторами. Суставы приводят в движение мышцы в зависимости от степени участия мышц. Движения делятся на активные, пассивные и активно-пассивные. Мышцы делятся на агонисты и антогонисты. В какой то мере на гибкость влияют наследственные факторы.

Ни одно из физических качеств не связано таким тесным образом с возрастом как гибкость. Естественной гибкостью обладают дети. Чем старше человек становится, тем неуклоннее сокращается амплитуда движений. Младенец очень гибок. С взрослением человека растет и его гибкость, достигая наилучших показателей в 14-16 лет. Но процесс этот неравномерен: интенсивный прирост показателей подвижности в суставах наблюдается в младшем школьном возрасте.

Гибкость – это некоторый суммарный показатель изменения позы за счет подвижности в ряде смежных суставов. Главным фактором гибкости является анатомический фактор. Также гибкость зависит от степени совершенствования межмышечной координации.

*Различают 2 формы гибкости:* пассивную и активную. Пассивная соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил. Активная форма обусловлена силой мышечных групп, окружающих суставы, их способностью за счет соответствующих усилий производить движения в суставах.

Особым видом ПС является характерная для гимнастики подвижность в суставах рук и ног, называемая «выворотностью». Это подвижность супинаторно-пронаторного характера, необходимая, для выполнения хореографических позиций. И особенно для работы в различных, в том числе аномальных хватах, висах сзади, для исполнения выкрутов, поворотов вокруг руки.

Часто спортсмены из-за недостатка подвижности в суставах не могут добиться высоких результатов. Одна из причин – гимнасты увлекаются силовыми упражнениями и забывают о том, что мышцы необходимо одновременно растягивать и нагружать. В результате более сильные мышцы потом растянуть труднее.

Для одного и того же движения показатели пассивной ПС всегда выше показателей активной ПС. Показатели активной и пассивной ПС склонны к обратной зависимости.

Работе по развитию подвижности в суставах предшествовать силовая тренировка, а впоследствии проводиться одновременно с ней.

Процесс развития гибкости делят на 3 этапа:

1. Этап суставной гибкости. Задачи: улучшение пассивной и активной подвижности и «тренировка мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичных свойств и создания прочных мышц и связок».
2. Этап специализированного развития подвижности в суставах. Задача: связана с эффективным применением упражнений на растягивание без нарушения условий спортивной специализации.
3. Этап поддержания подвижности суставов на достигнутом уровне.

Изменение гибкости имеют свою динамику. Процесс развития гибкости имеет свои специфические особенности, которые в тренировке необходимо учитывать. Гибкость развить труднее, чем силовые качества.

Пассивную и активную подвижность следует рассматривать как разные уровни одного и того же качества и соответственно этому лишь менять характер применяемых средств.

В гимнастических видах многоборья число положений, выполняемых за счет пассивной подвижности, ограничено (шпагаты, мост, некоторые виды висов). Всё остальное требует активной подвижности.

Главной задачей следует считать развитие активной гибкости, развитие пассивной – как составную часть в решении этой задачи.

Существует несколько видов упражнений, направленных на развитие гибкости:

* растягивающие движения, выполняемые с партнером.
* пассивные движения, выполняемые за счет усилий других групп мышц.
* маховые или пружинные движения. Связаны с увеличением силы мышц, осуществляющих движение, но не настолько, чтобы их причислять к упражнениям, развивающих активную подвижность.
* маховое или пружинное, растягивающее движение с отягощением.
* пассивные растягивающие движения с помощью резинового жгута.
* расслабленные висы с отягощениями.
* удержание положений с помощью партнёра.

Для развития активной подвижности применяются другие упражнения, причем в усложненных условиях;

1) маховые с отягощениями или с амортизаторами;

2)статические удержания положений с наибольшим растяжением мышц;

3)статические удержания положений с растяжением, близким к максимальному, и последующие маховые движения с наибольшим растяжением мышц;

4)два последних вида упражнений отягощениями.

Для осуществления гимнастической двигательной деятельности необходим высокий уровень развития подвижности в следующих суставах: тазобедренных плечевых, голеностопных, суставах позвоночника, кистей рук (лучезапястных, пястных и суставах пальцев).

Гибкость развить труднее, чем силовые качества. Однако, практика показывает, что есть категория детей, у которых врождённая гипергибкость и наблюдается слабое развитие силовых качеств. Поэтому в своей работе я применяю дифференцированный подход к каждому ребёнку, опираясь на природные задатки. Главной задачей следует считать развитие активной гибкости, развитие пассивной – как составную часть в решении этой задачи.

Для развития гибкости я применяю стретчинг-тренировки. На них применяется следующая последовательность выполнения упражнений:

* Сначала силовые или скоростно-силовые упражнения;
* Затем расслабление мышц, и растягивание в статической позе.

Как правило, эти упражнения я использую в основной части для проработки специальных мышечных групп у некоторых воспитанниц.

В разминочной части для развития гибкости мною используются активные упражнения. Это махи ногами и руками, рывки, наклоны и вращательные движения туловища.

В основной части используются пассивные упражнения, такие как движения, выполняемые с помощью партнёра. Например:

* И.п. – сидя, лицом друг к другу, упираясь ногами. Перетягивания рывками одного партнёра другим.
* И.п. – сидя лицом друг к другу, ноги в стороны у обоих, упираются ступнями друг в друга. Перетягивания друг друга.
* И.п. – один стоит лицом к шведской стенке партнёр рывковыми движениями поднимает ногу партнёра в сторону.

Так же применяются упражнения, выполняемые с использованием собственной силы. Например:

* И.п. – сед ноги вместе «Складка».
* Жимы в шпагатах.
* И.п. – лёжа на животе, захват ног руками. За счёт силового разгибания ног, сгибания туловища назад.

Эти упражнения выполняются и в статическом режиме, то есть каждое выполнение упражнения завершается статической позой. После каждого упражнения обязательно следует полное или частичное расслабление. Амплитуда движений увеличивается постепенно.

Основным методом развития гибкости в моей работе является повторный, то есть упражнения выполняются сериями. Количество повторений в серии дифференцируется и зависит от требований жанра, в котором работает ребёнок. Так же активно применяется помощь партнёра.

Для некоторых жанров характерна специфическая гибкость, которая требует специального развития. Например, для номера «Каучук» необходима хорошая гибкость спины и ног. Для этого применяются такие упражнения:

* «Задняя складка» при помощи партнёра.
* «Лодочка».
* Подъём туловища назад, лёжа на животе. 5 серий по 30 раз, 1 по 25 раз, 1 по 35 раз.
* Маховые упражнения ногами с постепенным увеличением амплитуды.
* Шпагат с провалом при помощи скамейки или шведской стенки.

Для определения гибкости используются тестовые упражнения (см. приложение № 1). Все упражнения для развития гибкости применяются с учетом правил растяжки (см. приложение № 2).

***Двигательно-координационные способности.***

Среди многообразных видов спорта есть группа, характеризующаяся высоким уровнем развития ловкости и точности выполнения движения при заданной программе. В эту группу входят: спортивная гимнастика, аэробика, прыжки в воду, фигурное катание; сюда же относится и цирковое искусство.

При выполнении данных спортивных упражнений характерно проявление силы в тесной взаимосвязи с ловкостью. Понятию ловкости дается разное толкование. В одном случае под ловкостью понимается способность быстро овладевать новыми движениями и способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. В другом случае – это способность человека к осуществлению сложных в координационном отношении двигательных актов, способность переключения от одних, точно координированных движений к другим и способность быстрого создания новых двигательных актов в соответствии с изменившейся обстановкой. В третьем случае – способность овладевать главными движениями.

Анализ перечисленных определений ловкости показывает, что во всех понятиях данного физического качества обязательно вкладывают способность к переключению при выполнении сложнейших движений в зависимости от требований обстановки.

Важной особенностью проявления ловкости при выполнении упражнений, связанных с искусством движения (спортивная гимнастика, аэробика и так далее) является то, что в зависимости от требований данной программы, необходимо сохранить высокую степень переключения от одних координационных автоматизированных движений к другим, имеющим различную силовую и пространственно-временную характеристику.

Особое значение для проявления ловкости имеет высоко развитая способность тонко ощущать, анализировать свои действия.

В цирковой гимнастике мышечная сила проявляется в синтезе с ловкостью. Данная взаимосвязь определяется как силовая ловкость, проявление силовой ловкости связано с быстрым изменением ритма, нервных импульсов к работающим мышцам, что требует высокой координации в деятельности нервных центров.

При проявлении силовой ловкости мышечная деятельность характеризуется исключительно высокой согласованностью и строгой дозировкой по времени, величине и режиму усилий.

Пространственно- временная координация при проявление силовой ловкости (СЛ) осуществляется в условиях прочной связи, прежде всего между зрительным, вестибулярным, кожным, проприоцептивным и двигательным анализаторами.

Необходимо также подчеркнуть особое значение высоко совершенной двигательной координации. Двигательная координация – это способность организма так сочетать активность различных мышц, чтобы совершаемое движение точно следовало надлежащей траектории.

Основой в воспитании ловкости является раздельное, а затем и комплексное развитие всех физических качеств в условиях взаимного проявления.

Под двигательно-координационными понимают способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи. Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов:

1. способность человека к точному анализу движений;
2. деятельности анализаторов и особенно двигательного;
3. сложности двигательного задания;
4. уровня развития других физических способностей (скоростные, динамическая сила, гибкость и так далее);
5. смелости и решительности;
6. возраста;
7. общей подготовленности занимающихся.

Некоторые жанры цирка характеризуются высоким уровнем развития ловкости и точности выполнения движений (гимнастика, акробатика, жонглирование, эквилибр).

При выполнении данных упражнений характерно проявление силы в тесной взаимосвязи с ловкостью. Под ловкостью понимается способность быстро овладевать новыми движениями, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, а так же способность человека к осуществлению сложных в координационном отношении двигательных актов, переключения от одних, точно координированных движений к другим. Особое значение для проявления ловкости имеет высоко развитая способность тонко ощущать, анализировать свои действия.

В цирковой гимнастике мышечная сила проявляется в синтезе с ловкостью. Данная взаимосвязь определяется как силовая ловкость, проявление силовой ловкости связано с быстрым изменением ритма, нервных импульсов к работающим мышцам, что требует высокой координации в деятельности нервных центров.

Основой в воспитании ловкости является раздельное, а затем и комплексное развитие всех физических качеств в условиях взаимного проявления.

Главными методическими направлениями развития координационных способностей в моей работе является следующие:

1. Совершенствование пространственной точности элементарных движений. Для этого используются следующие упражнения и средства:

* Выполнение упражнения по точно назначенной траектории.
* Специальные упражнения с реквизитом.

1. Развитие способности координировать движения различных звеньев двигательного аппарата. Упражнения:

* Сложно-координационные.
* Упражнения с предметами.
* Одновременное жонглирование и выполнение при этом дополнительных движений (например: кувырка или переката).

1. Развитие чувства баланса.

* Упражнения стоечного характера.
* Упражнения с реквизитом (например: балансирование на вольностоящей лестнице)

4. совершенствование структуры естественных двигательных актов;

5. расширение запаса двигательных умений и навыков;

6.формирование умений рационально применять приобретенные двигательные навыки в различных условиях.

Ловкость в цирке специфична и оценивается по результатам комплексного проявления силы, гибкости и быстроты, которые составляют её естественную основу. Средства, которые я применяю в работе для развития ловкости.

1.Упражнения с элементами новизны.

2.Упражнения, связанные с проявлением быстроты двигательной реакции.

3. При разучивании упражнения сильно не дробятся.

4. Применение упражнений, в которых принимают участие многие группы «разносуставных» мышц.

5. Упражнения выполняются до появления первых признаков утомления.

***Силовые и скоростные качества.***

Эти качества в любом виде спорта важны и являются определяющими.

Под силой обычно понимают способность активно взаимодействовать с внешней средой, влияя при этом на поведение перемещаемых масс.

Для гимнастов исходным показателем является абсолютная сила, то есть максимальное значение силы, показываемой в стандартных условиях, но при этом важна и относительная сила (ОС), которая определяется как соотношение данного абсолютного силового показателя к массе гимнаста.

Показатели ОС в разных случаях неравноценны. У одного и того же гимнаста они могут быть различными для разных мышечных групп и условий работы; многое при этом зависит от морфологических факторов.

Под силой обычно понимают способность активно взаимодействовать с внешней средой, влияя при этом на поведение перемещаемых масс. В гимнастических движениях мышцы осуществляют работу разного характера и в разных режимах.

Силовые показатели тесно связаны со скоростью произвольного движения исполнителя. Быстрота чаще всего имеет непосредственную связь со скоростной силой и зависит от неё. Быстрота сгибаний и разгибаний во многом зависит от скоростной силы мышц, и обусловлена гибкостью. Поскольку проявление быстроты специфично, методы её развития отличаются целым рядом особенностей. Быстрота реакции особенно важна на начальном этапе технической подготовки, когда при обучении упражнениям используются различные звуковые сигналы и пространственные ориентиры, а также в случае самостраховки при падении.

Быстрота движений зависит от подвижности нервных процессов и уровня развития скоростной силы мышц. Общим правилом при воспитании быстроты является необходимость выполнения упражнений в оптимальном состоянии, без признаков усталости.

Для развития силовых способностей я использую следующие методы.

1. Динамические упражнения с дополнительными сопротивлениями.
2. Упражнения в силовых перемещениях и силовых позах.
3. Статические упражнения.
4. метод повторных усилий.
5. метод максимальных усилий.

Физиологическая основа их является максимальная реакция организма на соответствующие раздражители. В практике используются самые различные упражнения с сопротивлением (со штангой, гантелями, упражнения в перемещениях собственного тела, упражнения на тренажерах).

Работа мышц сводится к 2-м режимам: динамическому и статическому.

1) статический режим – собственно статический и быстрый статический (например: подъем разгибом)

2) динамический режим – работа в уступающем и преодолевающем режимах.

В гимнастических движениях мышцы осуществляют работу разного характера и в разных режимах.

Метод упражнений с сопротивлениями делится еще на несколько методов:

* метод повторных усилий;
* метод максимальных усилий;
* метод динамических усилий;
* упражнения в совместном напряжении мышц – антагонистов;
* упражнения в уступающем режиме;
* упражнения в силовых перемещениях и силовых позах;
* статических усилий;
* изометрических усилий (рассчитан на развитие максимальных силовых возможностей занимающегося).

Силовые показатели тесно связаны со скоростью произвольного движения гимнаста. Силовые и скоростные качества должны проявляться во всем возможном диапазоне их значений – от предельных изометрических напряжений до максимально быстрых движений неотягощенными конечностями.

В гимнастике быстрота находит выражение в скорости двигательной реакции, скорости свободных суставных движений во время упражнений на всех видах многоборья, в способности к расслаблению и переключению в работе с одних мышечных групп на другие и так далее.

Быстрота, проявляемая гимнастом, чаще всего имеет непосредственную связь со скоростной силой и зависит от неё. Быстрота сгибаний и разгибаний во многом зависит от скоростной силы мышц.

Быстрота обусловлена также гибкостью, поскольку при относительно большей исходной длине мышц, за счет предварительного растягивания их осуществляется и более резкое, быстрое движение.

Поскольку проявление быстроты специфично, то и методы развития быстроты в цирковой студии специфичны. Так как дети работают в жанрах требующих риска, то на первых этапах обучения в первую очередь развивается быстрота реакции, которая необходима в случаях при падениях для самостраховки.

Быстрота реакции особенно важна на начальном этапе технической подготовки, когда при обучении упражнениям используются различные звуковые сигналы и пространственные ориентиры, а также в случае самостраховки при падении.

Методы развития:

1)быстрое реагирование на звуковой сигнал (с последующим усложнением).

2)сенсорный метод развития двигательной реакции.

Быстрота движений зависит от подвижности нервных процессов и уровня развития скоростной силы мышц.

Наиболее эффективным оказывается улучшение быстроты за счет совершения скоростно-силовых качеств мышц. Для развития быстроты движений используются упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью, но с дополнительным сопротивлением.

Общим правилом при воспитании быстроты является необходимость выполнения упражнений в оптимальном состоянии, без признаков усталости.

Для этого применяются упражнения, которые имитируют падение из различных положений. Например:

* Падение с вольностоящей лестницы. Здесь ребенок должен научиться «выкручиваться» и приземляться на ноги из любого положения
* Падение со стоек на руках
* Падение с пирамиды из 3-4 человек. Дети все одновременно должны научиться падать так, чтобы не получить травму и не нанести ее партнеру

Помимо быстроты реакции развиваются и скоростно-силовые качества, которые необходимы в первую очередь в прыжковой акробатике. Для этого применяются следующие упражнения:

1. Из упора присев прыжок вверх в группировку, 3серии х 20 раз
2. Прыжки в длину с места (один или несколько)
3. Прыжки на скакалке на количество и на время
4. Наскоки соскоки со скакалкой
5. Прыжок вверх в группировке с разбега.
6. Бег вверх по наклонной на время.

Для контроля и оценки развития скоростно-силовых качеств используются тесты (см. приложение № 1).

***Развитие выносливости.***

Выделяют три вида выносливости: общая, силовая и специальная.

Одной из важных факторов, определяющих общую выносливость гимнастов в цирке – способность организма вырабатывать энергию преимущественно за счёт анаэробных процессов и быстро восстанавливаться. Общая выносливость характеризует потенциальные возможности организма в противостоянии утомлению во время мышечной работы.

Специфическая выносливость включает в себя общую, но базируется на специфике интенсивности, напряженности и продолжительности работы, её темпе, ритме, скорости, амплитуде движений, совершаемых в соответствие с особенностями упражнений.

Силовая выносливость составляет основу специальной выносливости.

Детям в цирковой студии необходимо развивать общефункциональную, локальную, силовую и специфическую.

Для развития общефункциональной выносливости я использую такие упражнения:

1. Прыжки со скакалкой продолжительное время на фоне лёгкого утомления.
2. Игры с мячом.
3. Подвижные игры.

Для развития локальной выносливости, в работу которой вовлекается ограниченная группа мышц, я использую специальные упражнения. При чём для каждого ребёнка эти упражнения индивидуальны. Например: если ребёнок работает в жанре эквилибристики, то вся нагрузка приходится на руки. Здесь применяются такие упражнения:

1. Стойки на руках до 60-90 с.
2. Ходьба в стойке на руках.
3. Отжимания, руки в упоре на полу, ноги на скамейке.
4. Прыжки в стойке на руках.
5. Отжимание в стойке на руках.

Для развития специфической выносливости я применяю следующие упражнения:

1. Акробатические прыжки, выполняемые подряд.
2. Серии упражнений.
3. Комплексы упражнений с реквизитом и инвентарем.
4. «Прогонка» номеров от 3 и более раз подряд.

**Техническая подготовка гимнастов**

Под технической подготовкой подразумевается всякая работа над техникой движения, то есть любая тренировка, связанная с разучиванием и совершенствованием движения. Специальная техническая подготовка (СТП) в цирке существенно отличается от обобщенного понятия «техническая подготовка» и представляет собой специально отобранные и систематизированные учебно-тренировочные упражнения, составляющие необходимую базу для освоения, намеченных на будущее, упражнений.

Методы специальной технической подготовки опираются на общую методологию обучения, но существуют некоторые моменты, на которые следует обратить внимание: Регламентация занятий, концентрация заданий, мультиплицирование движений, экономизация работы.

*Контроль СТП* носит текущий характер. Он осуществляется за освоением и качеством исполнения.

Техническая подготовка в цирке начинается с общей Т.П. в группе начальной подготовки это дети 7-9 лет. Здесь они начинают освоение базовых акробатических элементов. Обучение начинается с кувырков вперёд. Затем осваиваются все остальные виды кувырков, стоечная подготовка, все виды переворотов.

Каждое упражнение разучивается по следующей схеме.

* Подготовительные упражнения.
* Подводящие упражнения.
* Разучивание в целом (если простое упражнение).
* Разучивание по частям ( для сложного упражнения).
* Соединение частей.
* Опробование упражнения в целом.
* Отработка упражнения.

Во 2 полугодии в группе начальной подготовки дети знакомятся с жанрами и пытаются освоить элементы некоторых жанров. После того как разучены и отработаны отдельные элементы, они объединяются в комбинации (блоки), а затем составляется полноценный номер.

Контроль за освоением и качеством упражнений носит повседневный характер. Основным критерием оценки и самым главным является концертная деятельность. Так же концертная деятельность является немаловажным этапом заинтересованности. Это основная и конечная форма творческой самореализации. Эта деятельность дает возможность проявиться индивидуальности ребёнка, его творческих способностей.

**Хореографическая подготовка**

Хореография воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность.

Цирковое искусство отличается высоким исполнительским мастерством, широким диапазоном стилей, цельностью композиции, что достигается хореографической подготовкой.

Понятие «хореография» включает в себя все, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнастов, на расширение арсенала выразительных средств. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Кроме того, при занятиях хореография развивается гибкость, координация движений, укрепляется ОДА, повышается плотность тренировки, что положительно влияет на СС и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи и технической подготовки: освоение различных элементов и комбинаций.

В нашей цирковой студии на занятиях хореографии отводится ~ 1/5 часть ежедневно, а так же некоторые занятия полностью отведены под хореографию. На этих занятиях дети знакомятся с различными направлениями музыки. Осваиваются азы классического танца, приспособленного под специфику цирка, разучивают танцевальные элементы. Много внимания уделяется развитию пластики. Дети учатся «петь телом», учатся раскрепощать все суставы своего тела. Так же внимание уделяется постановке рук, ног и спины. Дети учатся слушать музыку, улавливать ритм и выполнять движения в заданном темпе. Воспитанникам дается возможность самим составлять танцевальные композиции с включением элементов акробатики. Иногда такие композиции перерастают в полноценные номера. Такая работа дает детям возможность раскрыть свой творческий потенциал.

**Акробатическая подготовка**

Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм, развивают волевые качества. Акробатические упражнения развивают силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличительным средством тренировки вестибулярного аппарата.

Последовательность акробатических задач выстраивается с постепенным увеличением нагрузки. Не допускается утомления какой-либо одной части тела или мышечной группы, для этого упражнения выстраиваются в такой последовательности, которая обеспечивает равномерную нагрузку на различные мышечные группы, например: после упражнения для рук и плечевого пояса следует перейти к упражнению для ног.

Если два упражнения для одной и той же части тела следуют друг за другом, то второе упражнение должно быть для мышц антагонистов, например: после упражнения для мышц спины должны следовать упражнения для мышц брюшного пояса, после упражнения, требующего статического напряжения мышц, изучается задача динамического характера.

Большое место отводится акробатическим прыжкам в цирке. Упражнения в акробатике делятся на прыжки и движения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия и равновесия партнеров.

В результате занятий акробатикой развивается ряд очень важных навыков и качеств, которые способствуют освоению упражнений на снарядах в спортивной гимнастике.

1. *Морально-волевые качества.*
2. *Навыки самостраховки*.
3. *В результате занятий акробатикой увеличивается двигательный опыт гимнастов.*
4. *Подвижность нервных процессов.*
5. *Ориентировка в пространстве.*

Для улучшения общих акробатических прыжков, занимающиеся должны обладать необходимым физическим развитием.

Работа в данном направлении начинается в группе начальной подготовки. Обучение начинается с освоения кувырков, стоек, переворотов. Затем переходим к обучению сальто.

На первых занятиях дети выполняют простейшие подготовительные и подводящие элементы. Для кувырка – перекаты, группировки. Для переворотов - стойки на голове и на руках, у опоры и без опоры, мосты из положений лёжа и стоя.

В старшей группе все эти упражнения усложняются и комбинируются. Кувырки выполняются в темпе, с разбега, длинные кувырки служат подготовительным упражнением для сальто. Перевороты выполняются вперёд, назад, в сторону, на одну и на две руки.

Стоечная подготовка начинается с освоения стойки на голове, затем на предплечьях и на руках. Когда освоена прямая стойка на руках, дети переходят к освоению фигурных стоек.

В старшей группе начинается обучение прыжкам: рондат, фляк, сальто.

Схема освоения:

* Подготовительные и подводящие упражнения;
* Имитационные разучивания по частям. Например: подскок, переворот на две, стойка, курбет.
* Разучивание элемента в целом.
* Совершенствование навыков.
* Усложнение разученного элемента и включение его в комбинацию упражнений.

Список литеатуры

1. Богомолов А.П. и другие. «Психологическая подготовка гимнастов» М.: Физкультура и спорт, 1974-80с.
2. Болобан В.Н. «Юный акробат» - Киев: Здоровья,1982-160с.
3. Брыкин А.Т. «Гимнастика» - М.: Физкультура и спорт, 1971-352с.
4. Бауман Н.Э. «Эквилибристика» - М: Искусство,1963-144с
5. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М. Издательский центр «Академия», 2000 - 480с.
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова – М. Спорт Академ Пресс, 2002 – 304с.
7. Сиренко И.М. Воздушные жанры в цирке. – М., «Исскуство», 1976 – 119с
8. Цирк. Маленькая энциклопедия – 2-е изд. – М. «Советская энциклопедия», 1979 – 448с.
9. Немчинский М.И. Цирк в зеркале сцены. – М.: Советская Россия, 1983 – 136с.
10. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста.-М.:ФиС, 1966г.-266с.
11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания и спорта. -М.: Просвещение, 1983г.-195с.
12. Кожевников С.В.Акробатика: Учебное пособие для училищ циркового искусства.- М.: Искусство, 1984. – 222с.
13. Коркин В.П. Парные акробатические упражнения.-М.: ФиС, 1988. -208 с.
14. Курысов В.Н. Гимнастика: о применении вспомогательных снарядов и устройств в тренировке акробатов- прыгунов// Сборник статей. –М.: Физкультура и спорт, 1983.-46 с.
15. Курысов В.Н., Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки. –М.: Физкультура и спорт, 1985.-143 с.
16. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991.- 80 с.
17. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебное пособие.-М.: Просвещение, 1989. -1989.-175 с.
18. Сабинов Б.Н. Танцующая гимнастика. – Советская Россия, 1972. – 176 с.
19. Соколов Е.Г. Николаев Ю. Обучение акробатическим прыжкам. М.: Физкультура и спорт, 1961. – 184.с.
20. Шляпин Л.Ф. Цирк любителей. – М.: Искусство, 1976. – 135 с.
21. Шляпин Л.Ф. Гимнастика. – М.: Искусство, 1978. – 151 с.
22. Энциклопедический словарь юного спортсмена.-М.: Педагогика, 1980г.-480с.