

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Слово **“гимнастика”** происходит от греческого слова **“gymnos”** – **обнаженный**, так как в VIII веке до нашей эры, в период рассвета Древней греческой культуры, эллины (так называли древних греков) проводили свои спортивные состязания в специальных помещениях – **гимнасиях**, занимаясь обнаженными, отсюда и происхождение термина.

Цирковая групповая гимнастика объединяет в себе систему специально подобранных физических упражнений на специальных снарядах и аппаратах, которые схожи со спортивными (турник, перекладина, брусья, кольца, гимнастическое бревно, конь), для влияния на организм студента или на отдельные группы мышц его тела с целью укрепления общей и специальной физической подготовки, развитие двигательных навыков, силы и координации движений.

Главными целями предмета «Гимнастика» являются:

- приобретение элементарных навыков и умений в цирковой гимнастике;
- научить применять приобретенные элементарные навыки и умения цирковой гимнастики в разных цирковых жанрах;
- развитие скорости реакции, гибкость и силу в подготовке цирковых артистов;
- развить у будущего циркового артиста умение ориентироваться в пространстве цирковых аппаратов и устройств зала, сцены и манежа;
- воспитать у будущего циркового артиста высокие морально-волевые качества (преодоления чувства страха, всесторонняя психологическая подготовка, стремление к соперничеству на цирковой арене и т.д.);
- способами специальных физических упражнений достичь в подготовке будущих специалистов гимнастики надлежащего уровня физического развития (соответствующей силы, скорости, быстроты, гибкости и выносливости): изучением соответствующих упражнений, элементов и комбинаций. Закреплением и усовершенствованием уверенных двигательных навыков достичь высокой технической подготовки гимнаста.

В процессе занятий студенты получают соответствующие знания, умения и навыки, в гимнастике. Преподаватель должен добиваться от студента технично правильного исполнения упражнений и чистоты исполнения каждого программного элемента гимнастики.

Перед началом занятий по гимнастике необходимо систематически проводить короткую разминку упражнениями, которые укрепляют мышцы и

связки и содействуют развитию дыхания и подготовке всех систем организма к нагрузкам на занятиях.

Наряду с физической подготовкой необходимо развивать у студента волевые качества усиленного самоконтроля и настойчивость в достижении цели.

А также требует внимания развитие у студента художественного вкуса, высокого актерского мастерства, пластической выразительности, чувство музыкального и танцевального ритмов.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Для самостоятельной работы студентов по групповой гимнастике, преподавателем назначаются только те элементы и упражнения, которые студентами уже достаточно усвоены и которые требуют большего внимания на усовершенствование техники исполнения на испытанных гимнастических снарядах.

Студенты организуют свою самостоятельную работу обязательно небольшими группами (3-4 человека) с целью помощи один другому придерживаясь техники безопасности-страховки. Все гимнастические элементы и упражнения, и их комбинации выполняются на гимнастических снарядах со страховкой и на гимнастических матах.

Рекомендуется также на самостоятельную работу по групповой гимнастике назначить упражнения на развитие цирковыми студентами своей **силовой подготовки**.

Для **развития силы** студенты самостоятельно выполняют упражнения с применением специальных предметов или приспособлений (гантели, штанга, разные тренажеры и др.). Студенты могут также применить для развития силы и гимнастические снаряды (кольца, турник, перекладины, конь, брусья и т.д.), выполняя на них простые упражнения на развитие силы (простые подтягивания, перевороты, отжимания, упоры и тому подобное).

Максимальную силу необходимо развивать, выполняя упражнения 2-3 раза с ограниченной тяжестью, с полной амплитудой движений в суставах. При выборе способов для развития статической и динамической силы у будущих цирковых

артистов внимание уделяется упражнениям с использованием собственного веса, что значительно улучшает движение взаимодействия.

Основным приемом самостоятельного развития цирковыми студентами элементарных навыков гимнастики является *повторение*, которое характеризуется выполнением значительного количества элементов и упражнений в одном подходе.

Количество таких подходов зависит от возраста, пола и технической подготовленности цирковых студентов.

Самостоятельная работа студентов дополняется обязательным изучением действующей программы обучения, специальных учебников, пособий, методических разработок, и других основных и дополнительных литературных источников, которые позволяют приобрести студентам современные теоретические, методические и практические знания по технике исполнения основных гимнастических элементов и упражнений.

К итоговым занятиям в конце I курса на базе изученных *упражнений* студенты готовят гимнастические комбинации, предложенные преподавателем.