

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Усолье-Сибирское

Как научиться жонглировать в домашних условиях

**Методические рекомендации
для родителей и обучающихся базового уровня
циркового объединения «Раус»**

Составитель: педагог дополнительного
Образования МБУДО «ДДТ»
Нечаева Наталья Павловна



Усолье-Сибирское, 2023

Содержание

Пояснительная записка

1. Немного истории

2. Методика жонглирования

2.1. Исходная позиция для жонглирования

2.2. Жонглирование одной рукой

2.3. Задание 1

3. Жонглирование двумя мячами

3.1. Задание 2

4. Жонглирование тремя мячами

4.1. Задание 3

5. Секреты здорового питания

5.1. Полностью или частично ограниченные продукты

5.2. Что делать сладкоежкам

5.3. Пример здорового меню питания цирковых

6. Список интернет-ресурсов упражнений

Пояснительная записка

В МБУДО «Дом детского творчества» г Усолье-Сибирское реализуется программа «**Основы циркового искусства**» (**базовый уровень**»), которая рассчитана на 2 года обучения и носит художественную направленность, способствует раскрытию творческого потенциала обучающихся, накоплению теоретических знаний и практических навыков в области циркового искусства. Программа является завершённым курсом в системе обучения в цирковом коллективе «Раус» и, вместе с тем, обучение по данной образовательной программе является основанием для перевода обучающегося на следующий уровень творческого развития по программе «Основы циркового искусства» (продвинутый уровень). Возраст обучающихся 8-12 лет

Обучающиеся объединения «Раус» получают оптимальную физическую нагрузку, а занятия по программе помогают эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня.

В современных условиях резко снижена двигательная активность, а детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Применение полученных знаний, умений и навыков данного вида творчества в повседневной деятельности мотивирует детей и подростков на создание индивидуального творческого продукта (номера). Используемые в ходе образовательного процесса формы, методы и средства значительно расширяют кругозор обучающихся и подростков.

Методические рекомендации составлены для родителей и обучающихся базового уровня цирковой студии «Раус» и направлены на закрепление цирковых навыков, полученных в течение учебного года; сохранение и укрепление здоровья; а также с целью контроля собственного веса.

Методические рекомендации могут использовать родители обучающихся для поддержания спортивной формы детей, а также сами учащиеся.

Цель методических рекомендаций: способствовать формированию приёмов контроля и самоконтроля при выполнении комплекса упражнений общей физической подготовки.

Место занятий: квартира, площадь для выполнения комплекса не менее 4 квадратных метров.

Инвентарь: мячи для большого тенниса.

Рекомендуемое время для выполнения комплекса: с 10.00 до 13.00 и с 16.00 до 20.00.

Продолжительность выполнения комплекса: 50 - 60 минут.

1. Немного истории

Техника подбрасывания нескольких предметов была популярна ещё в древние времена. Например, китайские воины для устрашения врагов жонглировали клинками.

Когда во Франции открылся первый цирк в конце XVIII века, все, кто умел выполнять интересные трюки с помощью нескольких предметов, получили работу. До того времени жонглирование считалось чем-то демоническим, а умельцев-жонглёров провозглашали колдунами.

В начале XX века почти не осталось театров и цирков, где бы ни был включён в программу номер с жонглированием. Артисты нанимали за символическое вознаграждение специального человека, который обучал их мастерству жонглирования.

В 40-х годах 19 века стала изучаться и преподаваться методика жонглирования. В то же время была создана Международная ассоциация жонглирования.

На сегодняшний день жонглирование повсеместно распространено не только среди профессиональных артистов, но и любителей. Интерес к этому искусству не утихает, а тем, кто только-только начал учиться жонглированию, сначала нужно ознакомиться с теорией и методикой.



2. Методика жонглирования

Существует методика, обучающая новичков навыку жонглирования. По словам специалистов, можно научиться жонглировать тремя мячиками всего за час непрерывной тренировки, но предварительно необходимо овладеть одним и двумя предметами, после чего подключать третий.

Лучше всего подойдут мячики, предназначенные для большого тенниса. Они имеют оптимальный размер и «пружинистость». Но для того, чтобы научиться жонглировать на первых этапах подойдут любые шарообразные предметы, даже мандарины. Берите одинаковые по весу и размеру предметы, чтобы ничего не отвлекало и не сбивало ритмичные движения.



Исходная позиция

Перед началом тренировки примите удобную позу: ноги на ширине плеч, руки согните в локтях, прижмите их к туловищу так, чтобы они не соприкасались с телом плотно, но и не оттопыривались в разные стороны. Ладони смотрят вверх.

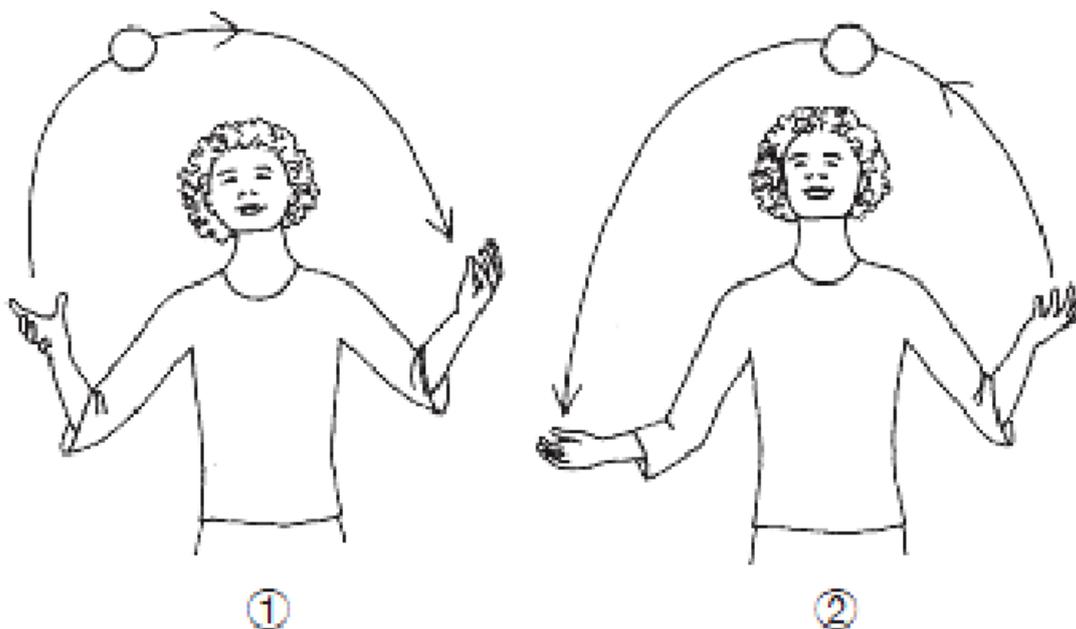
Жонглирование одной рукой

Чтобы уверенно работать с двумя и более предметами, сначала вам нужно потренироваться подбрасывать один мяч. Возьмите в руку один мячик, подбрасывайте его вверх до высоты чуть выше уровня глаз, ловите его той же рукой, которой бросали. После нескольких бросков поменяйте руку.

Вам нужно узнать два главных варианта движения:

- Каскад – перекидывание предметов из одной руки в другую (правая подкидывает, левая ловит).
- Фонтаны – подкидывание предметов в одной руки (правая подкидывает, правая ловит). Актуально для 4 и более объектов.

Их на самом деле больше, но новичкам этого хватит. Классический вариант – каскад. Именно его и нужно изучать на первых порах, а уже после четырех объектов подключайте фонтан, чтобы немного разнообразить опыт и сделать представление эффектней.



Задание 1 <https://disk.yandex.ru/i/ntz23i7t0UrhyQ>

P.S. Для правильного выполнения элементов жонглирования ознакомьтесь с видеорекомендациями педагога.

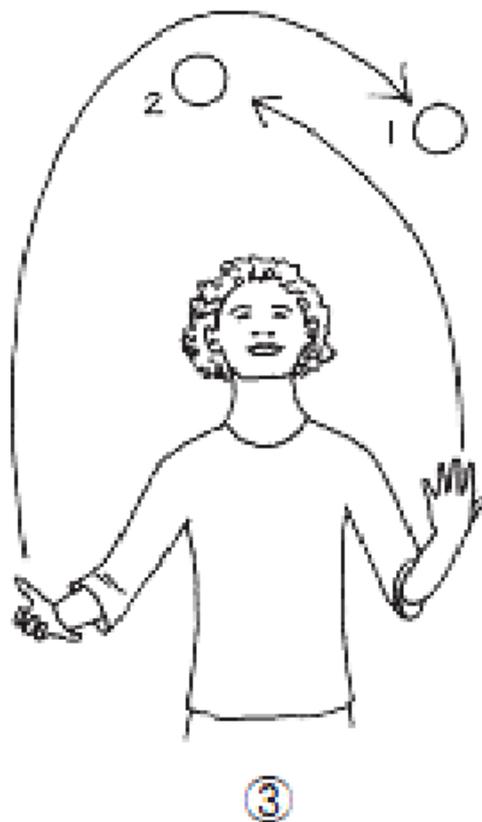
3. Жонглирование двумя мячами

В каждую руку возьмите по одному предмету, подбрасывайте их вверх и ловите одновременно.

Потом уберите один мяч, а оставшийся перебрасывайте из одной руки в другую примерно возле середины туловища одной рукой.

Далее возьмите мячик во вторую руку. Одной рукой киньте мячик и, когда он достигнет самой высокой точки в воздухе, подбросьте мячик из другой руки. Ловите мячики противоположными руками по очереди. Повторяйте упражнение до тех пор, пока предметы не перестанут сталкиваться друг с другом и выпадать из рук.

Вы должны жонглировать 2 мячиками в течение 10-15 минут без остановки и ошибок. Только после этого переходите к следующему этапу.



Задание 2 <https://disk.yandex.ru/i/9BWLsizDp0JrTg>

P.S. Для правильного выполнения элементов жонглирования ознакомьтесь с видеорекомендациями педагога.

4. Жонглирование тремя мячами

Когда техника жонглирования двумя мячиками освоена вами в совершенстве, пора усложнить себе задачу и научиться взаимодействовать одновременно с тремя предметами. Освоение этого навыка потребует гораздо больше времени и сил, чем предыдущие.

Самое сложное в жонглировании трёх и более предметов – это их замена. Вам нужно правильно определить траекторию движения шара, чтобы в подходящий момент подбросить другой мяч.

Когда вы учитесь жонглировать 3 мячами, помните, что траектория, которую описывают мячи, напоминает круг. Мячики должны двигаться в ваших руках по одному заданному направлению.



Задание 3 <https://disk.yandex.ru/i/4WCu4BQ2FIxtJA>

P.S. Для правильного выполнения элементов жонглирования ознакомьтесь с видеорекомендациями педагога.

5. Секреты здорового питания

Наличие стройной и изящной фигуры у девочек, занимающихся в цирковой студии, обязано не только регулярному количеству тренировок, но и здоровой еде, которую нужно употреблять, соответствуя всем правилам здорового питания.

Самое основное, это наличие большого количества белка в продуктах. К белковой пище относят мясо птицы, яйца, молоко и бобовые.

Необходимым условием в поддержании энергозатрат организма является употребление круп, среди которых рекомендована гречневая, овсяная и перловая каши.

Категорически запрещены макароны и картофель, абсолютно исключается вся жареная пища.

Употребление овощей и фруктов допускается только в сыром виде или при незначительной тепловой обработке, в качестве перекусов.



Полностью или частично ограниченные продукты

В нашей диете существует ряд продуктов, полностью исключенных из меню девочек:

- Запрещены соленья. *Употребление данной еды ведёт к задержке жидкости в организме и способствует появлению лишнего веса, мешающего обучающимся выполнять цирковые элементы;*
- Продукты, содержащие в себе значительное количество консервантов. *К ним относят консервы, полуфабрикаты, кетчупы, снеки, чипсы и творожные десерты;*
- Напитки, содержащие алкоголь;
- Жирные сорта мяса, такие как свинина и баранина. *Заменить их нужно кроликом, индейкой и куриной грудки*
- Макароны и все хлебобулочные изделия.

Что делать сладкоежкам

Сладкоежкам особенно тяжело дается диета цирковых, ведь количество сахара нужно свести к минимуму.

Исключению подлежат все кондитерские изделия, содержащие в себе большое количество сахара, конфеты, торты, крема, сладкие булочки, пирожные и т.д.

Если очень хочется сладкого, следует употреблять только небольшой кусочек черного горького шоколада или натуральный фруктовый мармелад, без лишних присыпок сахарной пудрой и добавок.



Хорошей альтернативой для сладкоежки будут сухофрукты (курага, изюм, чернослив), являющиеся не только натуральной сладостью, но и витаминной бомбой.

Пример здорового меню питания цирковых

Режим приема пищи играет очень важную роль в правильном обмене веществ.

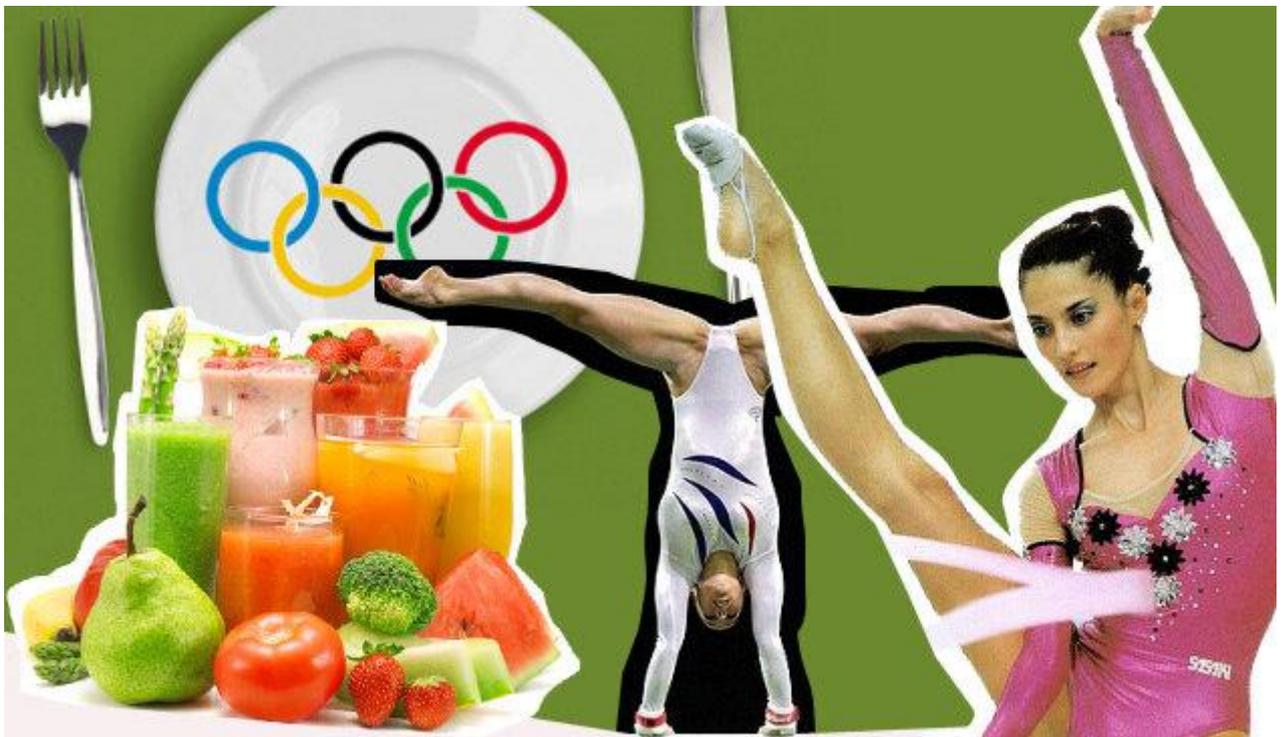
Для этого необходимо питаться регулярно маленькими порциями, четко придерживаясь графика:

Первый завтрак нужно принять в 7.30 – 8.00;

Время для второго завтрака 11.00 – 11.30;

Обеду отведены часы 14.30 – 15.00;

Ужин должен состояться не позднее, чем за 2 часа перед сном.



Меню на день

Завтрак дает организму необходимый запас углеводов на весь день: любая разрешённая каша, свежие фрукты, творожное блюдо и цельнозерновой хлеб.

Второй завтрак является перекусом перед обедом, употребляется фруктовый фреш, орехи и сухофрукты.

Обед нужен для насыщения белком, который является неотъемлемым элементом в питании спортсменов: мясо, нежирная рыба, морепродукты, овощи и фрукты в любом виде.

Ужин не должен нагружать желудок, поэтому подойдут молочные продукты, овощные и фруктовые салаты.

Меню на неделю

В данной диете, рассчитанной на неделю, все блюда предоставлены на выбор:

1) Завтрак при наличии тренировки в этот день: овсяная каша с добавлением орехов, цукатов и меда, чай, вареное яйцо, тушеная капуста, бутерброд с кусочком сыра, зелёный горошек, творог 0% с сухофруктами, ржаные хлебцы, омлет из двух яиц, овощной салат.

2) Завтрак при отсутствии тренировки: овсяная, пшеничная или гречневая каша, зерновой хлеб, сыр, омлет с томатами, капустная запеканка с яйцом, творог 0%, небольшое количество мармелада.

Второй завтрак: творог, нежирный кефир, компот из шиповника, запеченное яблоко, морковь, паштет с хлебцами, салат из огурца, редиса и зелени.

4) Обед: салат из овощей, суп с перловкой и говядиной, куриные котлеты, гречневая каша, греческий салат, отварной рис, борщ с телятиной, вареное яйцо, компот из шиповника, кефир.

5) Ужин: рыбная котлета, овощной или фруктовый салат, творог с ягодами, йогурт, различные запеканки, салат с морепродуктами, креветки, морс, сок из яблок, чай, компот из сухофруктов.

Не стоит забывать об организации разгрузочного дня на кефире. К употреблению допускается только обезжиренный кефир на протяжении всего дня, на завтрак можно съесть 200г салата из капусты и зелёное яблоко на ужин

Напиток бодрости



Каждый день, перед завтраком спортсменам рекомендовано выпивать «напиток бодрости», который помогает ускорить обменные процессы и поднять тонус организма.

Готовится он легко и быстро.

Вначале необходимо взять 1 см корня имбиря, измельчить на терке или ножом, и залить кипятком в объеме 200 мл.

Лучше всего использовать термос.

После того, как напиток настоялся ровно час, в него добавляется 1 чайная ложка сока лимона и 2 чайных ложки цветочного меда.

Теперь он готов к употреблению.

6. Список интернет-ресурсов упражнений

1. Перебрасывание одного мяча

<https://jugglers.ru/sites/files/images/siteswap/300.gif>

2. Перебрасывание двух мячей

<https://jugglers.ru/sites/files/images/Box/boxexercise3.gif>

<https://www.juggling-for-beginners.com/image-files/2ball.jpg>

<https://www.pvsm.ru/images/jonglirovanie-teoriya-praktika-16.gif>

3. Перебрасывание трех мячей

<https://i.gifer.com/Wpjp.gif>

<https://jugglingtricks.net/wp-content/uploads/2015/09/columnsonehand.gif>

<https://i.pinimg.com/originals/87/45/25/874525e9d53c79e6ff452aacb4d42006.gif>

4. Задание 1 <https://disk.yandex.ru/i/ntz23i7t0UrhyQ>

5. Задание 2 <https://disk.yandex.ru/i/9BWLsizDp0JrTg>

6. Задание 3 <https://disk.yandex.ru/i/4WCu4BQ2FIxtJA>

Свои отзывы и пожелания по применению Рекомендаций направляйте на электронную почту: natusik-lya@mail.ru