

Методическая разработка

ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ДЕТСКОЙ ЦИРКОВОЙ СТУДИИ

Авторы:

МИШЕТТА ТАМАРА ВЯЧЕСЛАВОВНА,
педагог высшей квалификационной категории,
руководитель Образцового детского
эстрадно-циркового коллектива «Звездная улыбка»;

ТУГУНОВА ВIOЛЕТТА СЕРГЕЕВНА,
педагог дополнительного образования высшей
квалификационной категории;

ТУГУНОВА МАРГАРИТА ВАСИЛЬЕВНА,
педагог дополнительного образования высшей
квалификационной категории

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека в течение всей его жизни. Термин "физическое развитие" применяется в узком значении, обозначая уровень развития организма, который определяется антропометрическими и биометрическими показателями: рост, вес, окружность грудной клетки, характер и величина изгибов позвоночника, состояние осанки, расстояние между углами лопаток, показатели измерения сводов стопы, сила мышц тела. Рассматривая термин "физическое развитие" в широком смысле этого слова, имеют ввиду быстроту, ловкость, гибкость, глазомер, равновесие, силу, выносливость и т.д. Все эти качества, как правило, необходимы для дальнейших занятий цирковым искусством. Развивая в ребенке все эти качества в процессе его обучения в детской цирковой студии, можно из маленького человека вырастить выносливого и сильного артиста. Специальная физическая подготовка в детской цирковой студии направлена на формирование специализированной готовности к профессиональной и спортивной деятельности. Развивать физические данные ребенка помогают общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения - это специально разработанные комплексы движений рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с различным мышечным напряжением скоростью, амплитудой, в различном ритме и темпе. Влияние общеразвивающих упражнений многогранно: они способствуют оздоровлению и укреплению организма, развитию двигательных и психических качеств у ребенка, подготавливают к овладению сложными трюками. Общеразвивающие упражнения имеют ряд характерных особенностей: они легко поддаются точной дозировке, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Все это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные звенья двигательного аппарата, определенные группы мышц, определенные системы организма, в зависимости от конкретных педагогических задач. Разнообразие вариантов общеразвивающих упражнений способствует быстрому овладению новыми комбинациями движений. В результате систематического повторения упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, способствующего формированию сложных акробатических навыков. Таким образом, общеразвивающие упражнения являются школой управления движениями. Они помогают овладеть основами всех движений. Общеразвивающие упражнения имеют большое значение при формировании правильной осанки. Благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Все это является важной задачей в физическом воспитании детей, т.к. именно в период дошкольного и младшего школьного возраста происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся к 11-13 годам. Значительную нагрузку получают мышцы брюшного пресса, в особенности из исходного положения лежа. Их укрепление положительно сказывается на процессах дыхания и пищеварения. Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в общеразвивающих упражнениях способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают объем сердца, улучшают ритмичность сокращений. Общеразвивающие физические упражнения имеют также большое значение для укрепления нервной системы. Быстрота реакции, координация способствуют также интеллектуальному развитию ребенка. Общеразвивающие упражнения выполняются как правило в коллективе, что способствует развитию у детей коллективизма и дисциплины. Кроме того, подобные занятия могут быть направлены: на развитие отдельных двигательных качеств и способностей - силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, пластичности, грациозности и т.д.; на развитие свойств психики: внимания, сообразительности, ориентировки в

пространстве, во времени, на повышения функционального уровня систем организма - для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, для формирования правильной осанки.

Человек рождается с потребностью двигаться. Способность совершать движения присуща человеку, как и всему живому и заложена в его генетическом аппарате. Наряду с этим развитие двигательных способностей осуществляется и под воздействием средовых факторов, прежде всего обучения. Исследованиями З.И. Кузнецовой, В.Г. Фролова и др. установлено, что успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития быстроты, ловкости, силы, выносливости и некоторых других двигательных качеств.

Следует отметить, что двигательным способностям принадлежит важная роль не только в успешном овладении движениями, расширении функциональных возможностей детского организма, но и в повышении умственной и физической работоспособности. Л.А. Орбели говорил: "Очень важно с первых лет развития использовать свой мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы не привыкать к трафаретным ограниченным формам движения, которые создаются в комнатной обстановке нашей культурной жизни, а иметь возможность тренировать все естественные способности, которые природой заложены." Развить и направить в правильное русло заложенные у ребенка природой способности помогают общеразвивающие упражнения. При выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся определенные задачи:

- 1). четко принимать различные исходные положения;
- 2). делать упражнения с большой амплитудой движений;
- 3). правильно выполнять упражнения и некоторые элементы техники движения;
- 4). точно соблюдать разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с указаниями педагога;
- 5). двигаться в соответствии с заданным темпом, выдерживая ритм движения. Переходить от одного темпа к другому;
- 6). уметь выполнять знакомое упражнение, рассказать о порядке и способе выполнения отдельных его частей, правильно оценивать движения свои и товарищей.
- 7). умение выполнять самостоятельно простые известные упражнения.

Ведущее место в обучении цирковому искусству принадлежит обучению основным видам упражнений, разработанных коллективом педагогов детской цирковой студии "Улыбка". Это целый комплекс упражнений, направленных на укрепление силы мышц, развитие гибкости и пластичности. Для расширения диапазона двигательных возможностей детей необходима также целенаправленная специальная работа по развитию двигательных качеств. Конечно, дошкольники обладают различным уровнем врожденных способностей, сложившихся на основе некоторых биологических предпосылок в сочетании с благоприятными условиями жизни. На этом фоне происходит их дальнейшее возрастное развитие, двигательные возможности проявляются ярче и полнее. Применение простых, но в то же время разнообразных упражнений, не предъявляющих больших требований к технике исполнения, приводит к свободному владению телом, развитию мышечного чувства, увеличивает возможности рационального управления своими движениями в пространстве.

Отбор содержания двигательных упражнений должен осуществляться на основе общих принципов физического развития. Предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент уровень качеств, а опережать его. Следует требовать приложения усилий для овладения новыми движениями.

Работа, направленная на развитие двигательных качеств, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, например, воспитание настойчивости, смелости и выдержки. Последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качеств по мере их развития основываются на сознательном отношении детей к предлагаемым упражнениям, что, бесспорно, увеличивает прочность их усвоения, воспитывает самостоятельность, инициативу.

Педагогическая практика показывает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте дети значительно легче переключаются с одного темпа на другой, точнее оценивают пространственное расположение частей тела. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется достаточно адекватная самооценка. Детей интересует качество выполняемых движений, их привлекает соревновательный момент в процессе занятий. Они начинают понимать красоту движений. Появляется способность выполнения упражнений в различных вариантах, комбинациях и сочетаниях.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте позвоночник ребенка в основном сформирован, хотя еще податлив и подвержен изменениям, поэтому необходимо следить за правильной осанкой детей. Происходит дальнейшее физическое развитие ребенка, увеличивается удельный вес, сила мышц, развиваются их функции. Все это положительно сказывается на быстроте, темпе, ритме движений. Дети значительно более успешно осваивают темп и ритм движений, быстро переключаются с одного темпа на другой, точнее оценивают пространственное расположение частей тела. Более точными и техничными становятся движения отдельных частей тела.

В результате анализа специальной литературы, опираясь на собственный педагогический опыт, можно с уверенностью сказать, что анатомо-физиологические особенности старших дошкольников и младших школьников в условиях специально организованного педагогического процесса приобретают качественно новые свойства, необходимые для развития способностей к различным жанрам циркового искусства.

НАЧАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ОБЩЕФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ В ДЕТСКОМ ЦИРКОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА ВСЕХ МЫШЦ ТЕЛА (в ходьбе и беге).

В ходьбе : вращение согнутыми руками вперед и назад; вращение кулаками ; вращение прямыми руками ; поднимание коленей к вытянутым вперед рукам; ходьба на полупальцах, на пятках, в присяде;

В беге : бег с захлестом пяток назад; бег с прямыми ногами вперед.

Лазанье, ползание : кошечкой"; "собачкой"; "научком"; "лягушкой"; «червячком".

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, на одной ноге.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА И СТОЯ.

- вращение головой и туловищем ; наклоны вперед, не сгибая ног; "мельница в положении наклон вперед"; "мельница" в положении "стоя"; перекаты с пятки на носок; наклоны в стороны не сгибая ног; прыжки на месте.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА.

В положении лежа на спине поднять прямые ноги углом; "велосипед" (быстро и медленно) в упоре на предплечьях; "велосипед" прямыми ногами;

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ.

- "лодочка". (Лечь на живот и под счет поднимать прямые руки и ноги вверх); "качелька". (Лежа на животе взять ноги руками, спину максимально прогнуть, качаться вперед и назад, сохраняя равновесие); "качелька" второй вариант (Лежа на животе, максимально поднять вверх руки и ноги и качаться).

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ.

В положении сидя ноги развести максимально в стороны. Наклоны к каждой ноге попеременно; в положении сидя ноги развести максимально в стороны. Наклоны вперед. Стараться коснуться животом пола; попытка самостоятельно сесть на шпагат; наклоны назад из положения стоя на коленях; из положения лежа, ноги согнуты, руки - к голове, попытаться встать в мост.

УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ПОЯСА, НОГ И БЕДЕР.

"Бабочка"(Сесть на пол, согнуть колени и развести их до пола), "Рак"(Лежа на боку, поднять ногу, взять ее рукой и потянуть к себе. Вторая рука на полу за головой); "Зайчик"(Встать на четвереньки, передвигая руки к ногам, встать на пятки, ноги прямые, руки от пола не отрывать).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Коркин В.П. "Акробатика"
2. Годик М.А., Бералидзе Л.М., Киселева Т.Г. "Стретчинг"
3. Глазырина Л.А., Овсянkin В.А. "Методика физического воспитания детей дошкольного возраста"
4. Назарова А.Г. "Игротренинг"