**ОБУЧЕНИЕ ЖОНГЛИРОВАНИЮ С МЯЧАМИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Клюненкова. А. Е., студент Ф-321/2***

*Иркутский Региональный колледж педагогического образования, г. Иркутск, Россия*

**Аннотация:** В данной статье рассматривается актуальность использования жонглирование мячами как средства физического развития на уроках физической культуры. Объектом исследования является процесс обучения жонглированию с мячами на уроках физической культуры. Предмет исследования является жонглирование мячами на уроках физической культуры. Предлагается примерная методика обучения упражнениям с мячами на уроках физической культуры. А так же описывается влияние упражнений с мячами на организм человека.

**Ключевые слова**: жонглирование, классическое жонглирование, количественное жонглирование, трюковое жонглирование, жонглирование бытовыми предметами.

**Актуальность.** Жонглирование – цирковой жанр, основанный на умении подбрасывать и ловить одновременно несколько одинаковых или разных предметов. Жонглирование включает в себя баланс и сложную координацию движений (одной рукой жонглер подбрасывает и ловит кольца, на пальце другой крутит мяч, а в зубнике и на подъеме ноги в тоже время вращает в разные стороны обручи). Жонглирование – один из самых древних видов циркового искусства, отличается многообразием форм, приемов реквизита. Обучение жонглированию способствует эмоционально-эстетическому развитию ребенка, развивает глазомер, точность движения, быстроту восприятия, ритмичность, грациозность, выносливость, координацию движения, укрепляет вестибулярный аппарат и развивает ориентир в сложных меняющихся условиях и многие другие качества. Воспитывает личностные качества: целеустремленность, настойчивость, ответственность и трудолюбие и др. Предмет «Жонглирование» ставит задачу научить человека организовывать различные сочетания и чередование полетов, находящихся в воздухе предметов, как однородной формы, так и различных по конфигурации. Анализ раздела «Гимнастика» школьной программы показывает, что его содержание ограничивается обучением только основным базовым гимнастическим и акробатическим элементам, таким как равновесие, кувырки, перевороты, стойки и упражнения на гимнастических снарядах. Без соответствующего эмоционального наполнения процесс обучения гимнастике становится довольно скучным занятием, не приносит радости ни учителю, ни детям. Современные школьники испытывают недостаток двигательной активности, и сам ее характер за последние десятилетия существенно изменился, что не замедлило сказаться на развитии координационных способностей. Актуальность обусловливается тем, что в настоящее время в практике преподавания физической культуры в общеобразовательной школе сложился ряд противоречий. С одной стороны в школьной программе раздел гимнастики занимает одно из ведущих мест и является базовым, с другой стороны в школах отсутствует часто необходимое оборудование, и сами учителя физической культуры испытывают затруднения в обучении детей этому разделу. Другое противоречие заключается в том, что одной стороны, падает интерес к урокам, главной причиной которого является низкая эмоциональность урока их скучность.

**Цель исследования** – изучение теоретических основ обучения жонглированию с мячами на уроках физической культуры.

**Объект исследования** – процесс обучения жонглированию с мячами на уроках физической культуры

**Предмет исследования** – жонглированию с мячами.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть понятия: «жонглирование», его виды и общая характеристика жонглирования;
2. Изучить особенности обучения жонглированию на уроках физической культуры;
3. Рассмотреть методику обучения жонглированию с мячами на уроках физической культуры.

**Методы исследования:** Теоретические: анализ понятийно-терминологической системы, изучение методической литературы по теме исследования, обобщение.

Жонглирование (от франц. jongleur ‑ странствующий комедиант, танцор, поэт, акробат, канатный плясун в ср. века Франции), вид худ. деятельности, основанный на умении в определѐнном ритме подбрасывать и ловить на лету разнообразные предметы. Первое документальное свидетельство о жанре относится к 1900 до н. э. В гробнице египетского фараона Хнумхотепа II в Бени-Хасане археологи обнаружили рельефное изображение девушек, жонглирующих мячами. Др. греческий историк Ксенофонт рассказал о сиракузской танцовщице, которая жонглировала 12 обручами. Др. римляне видели в жонглировании средство, способствующее развитию ловкости в обращении с боевым оружием. Артистов, жонглировавших тяжѐлыми мечами, щитами, копьями и острыми ножами, они называли «вентилаторами», а жонглѐров мячами – «пилариусами»[Современное жонглирование разделяется на два основных художественных направления: классическое и бытовыми предметами. [2]

Классические жонглѐры работают со специально приспособленными предметами реквизита. Это мячи, палочки, факелы, тарелки, кольца, булавы.

Классическое жонглирование. В этом типе жонглирования шары (булавы, кольца и др. предметы), в основном, подкидывают в воздух. Такое жонглирование может быть количественным, когда жонглёр работает с разным количеством предметов в воздухе (три, четыре, пять, семь и тд.), при этом — чем больше, тем лучше, или трюковым, когда жонглёр старается сделать как можно больше различных сочетаний жонглёрских трюков с одним и тем же количеством предметов. Основными трюками в классическом жонглировании являются жонглирование каскадом и по кругу.[1]

Особенности обучения жонглированию на уроках физической культуры

Школа жонглирования. Чтобы правильно жонглировать, надо всегда придерживаться основных правил. Коротко они сводятся к следующему. Ноги слегка согнуты в коленях, правая чуть-чуть выставлена вперед. Локти опущены вниз и находятся на расстоянии, немного превышающем ширину плеч. Руки во время бросков должны опускаться так, чтобы казалось, что ты вот-вот коснешься предметом ноги. [2]

Пальцы должны быстро и крепко зажимать предметы. Далее. Во время приема предмета, опускания, взмаха и выброски кисти рук должны проделывать эллипсообразные движения. При жонглировании четным количеством предмет выпускается из рук чуть позже, чтобы он направлялся наружу, а при нечетном – раньше. Таким образом, предмет из левой руки летит в правую, а из правой - в левую. Во время жонглирования палочками кисти рук должны вместе с ними опускаться и подниматься под углом девяносто градусов по отношению к корпусу. Головки палочек при жонглировании нечетным количеством предметов должны заворачиваться во внутрь, а при четном - наружу. При жонглировании обручами руки движутся так же и та же постановка кистей. Только при четном количестве предметов кисти рук вывернуты наружу, а при нечетном – во внутрь. Это - азы жонглирования, и их нетрудно усвоить при настойчивой работе. [2]

**Жонглирование одним предметом.**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях и располагаются параллельно полу. Ладони направлены вверх. Локти находятся вблизи боков, но не прижимаются к ним и не оттопыриваются. 4

Возьмите в руку один мячик и перебрасывайте его из одной руки в другую. Высота броска - немного выше уровня глаз. Броски и поимки производятся в разных точках. Броски - ближе к середине тела, поимки - с внешней стороны. После поимки рука совершает полукруговое движение и совершает бросок. Это упражнение простое, но очень важное, так как закладывает базу для жонглирования. Упражняйтесь, пока Вы не станете уверенно бросать и ловить мячик. Смотрите рисунок 1. [3]

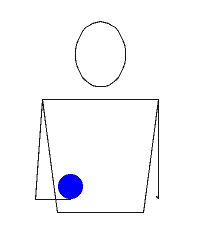


Рис.1

**Жонглирование двумя предметами.**

Возьмите в каждую руку по мячику. Сделайте бросок правой рукой, учитывая рекомендации предыдущего абзаца, а когда мячик достигнет максимальной высоты, сделайте бросок левой рукой. Поймайте первый мячик левой рукой, затем правой рукой - второй. Остановитесь. Теперь повторите, начиная с левой руки. Концентрируйтесь на точности бросков.

Когда у Вас обмен мячиками начнет получаться уверенно с каждой руки, Вы сможете делать это упражнение без пауз. Смотрите рисунок 2.[3]

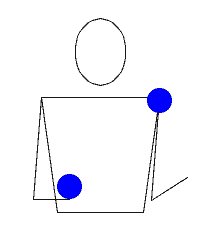


Рис.2

**Жонглирование тремя предметами.**

Возьмите в правую руку два мячика, а в левую - один. Бросьте правой рукой один из мячиков, потом сделайте обмен, как описано в предыдущем уроке. Когда мячик достигнет наивысшей точки, сделайте еще один обмен. В итоге у Вас два мячика окажутся в левой руке и один в правой. Повторите, начиная с левой руки.

 После того, как Вы научились делать двойной обмен, закрепите навык, тренируясь до тех пор, пока Вы не сможете делать двойной обмен десять раз подряд не уронив мячик.

Теперь Вы готовы к жонглированию. Делайте все точно так же, как и в предыдущем уроке, но добавьте еще один бросок. Тренируйтесь делать тройной обмен до тех пор, пока не сможете сделать его десять раз подряд. После этого добавьте еще один бросок. Потом еще один, потом еще один и т.д. Все время концентрируйтесь на точности бросков. Правильно брошенный мячик сам упадет в руку. В один прекрасный момент Вы почувствуете уверенность и сможете жонглировать тремя мячиками сколько угодно. Смотрите рисунок 3.[5]

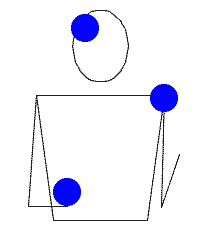


Рис.3

Исходя из рассмотренного выше материала, мы можем сделать вывод Современные школьники испытывают недостаток двигательной активности, и сам ее характер за последние десятилетия существенно изменился, что не замедлило сказаться на развитии координационных способностей. Уровень развития координационных способностей современных школьников стал значительно ниже по сравнению с предыдущими поколениями (Г.И. Мызан, 1998; В.И. Лях, 2005 и др.). Недостаток двигательного опыта, который начинают испытывать дети уже с дошкольного возраста, сказывается на их двигательной подготовленности в период обучения в школе.

        Обобщая все вышеизложенное, можно констатировать, что применение элементов циркового искусства на уроках физической культуры имеет большой педагогический потенциал. Так, доказано, что применяемая технология инновационна по своему содержанию и результатам. Внедрение элементов циркового искусства в содержание уроков физической культуры существенно повышает эффективность развития координационных способностей, делает уроки более интересными и увлекательными для детей.

**Список использованных источников**

# Бауман Н.Э «Искусство жонглирования» - Москва : Издательство «Искусство», 2021. - 126 с.

# Кисс.А «Если ты – жонглер» - Москва : Искусство, 2020. - 56 с.

1. Как научится жонглировать https://m.fishki.net/3576817-kak-nauchitysja-zhonglirovaty.html,
2. Как научится жонглировать/ Жонглеры https://jugglers.ru/uchebnik-zhonglirovaniya/kak-nauchitsya-zhonglirova,
3. Гуревич З.Б «О жанрах советского цирка» :Учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отделений режиссуры цирка театр, институтов - Москва:Издательство **«**Искусство**»**, 2020- с.303.