

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Учитывая техническую сложность исполнения большинства упражнений по жонглированию и невозможность исполнителя видеть правильность бросков со стороны (так как зрение жонглера сосредоточено на предметах, которыми он манипулирует в это время), значительное количество этих упражнений разучивается непосредственно на занятиях под руководством преподавателя. Однако в связи с тем, что мышечной памяти жонглера в большинстве случаев требуются многократные повторения, и репетиции требуют удвоенных тренировок на день. Преподаватель должен сам решить, какие элементы или упражнения можно доверить студенту разучивать, и закреплять самостоятельно в соответствии со степенью подготовки жонглера, выполнять то или другое упражнение или комбинацию.

В подготовке жонглеров **рекомендуется** вынести на самостоятельную работу, в первую очередь, упражнения на развитие студентами своих физических качеств, а именно: упражнения *на развитие координации движений, реакции, силовой подготовки.*

Основной прием самостоятельного развития силовой подготовки - это повторение простых элементов жонглирования на количество бросков, доводя их до 100 раз с одной руки. Однако это упражнение зависит от уровня подготовки жонглера, то есть, каким количеством предметов он владеет достаточно свободно. В конце самостоятельной тренировки жонглер обязательно делает упражнения на подкачку мышц с собственным весом. **Основные приемы самостоятельного развития координации движений и реакции жонглеров** – это упражнения со сменой ритма жонглирования, с использованием выброса одного или нескольких предметов вверх, одновременно продолжая жонглировать предметами, которые остались. Можно исполнять при этом кульбиты, пируэты и другие комбинации и элементы.

Студент во внеурочное время создает этюды с целью артистического показа на итоговых занятиях усвоенных им элементов, упражнений новых комбинаций и трюков по жонглированию. Для этого он обязательно применяет, в соответствии с содержанием созданного этюда, приобретенные пластичные и танцевальные навыки, опирается на приемы и способы актерского мастерства. Важно в самостоятельной этюдной работе гармонично и с эстетическим вкусом объединить элементы и комбинации жонглирования и упражнения с пластично-актерскими навыками. Не менее важно для студента – подобрать для этюда соответствующее музыкальное сопровождение, желательно при этом посоветоваться с преподавателем и режиссером