

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» МОСКОВСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА КАЗАНИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
ЭФФЕКТИВНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СНАРЯДА
«ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО»**

Автор-составитель:

**Остроухова Елена Викторовна,
педагог дополнительного образования**

КАЗАНЬ 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Воздушная гимнастика на кольце – это воплощение лёгкости, гармонии силы и пластичности. Не зря этот жанр считается самым зрелищным и завораживающим в цирковом шоу. Воздушные гимнасты демонстрируют силу, ловкость, смелость, недоступные обычному зрителю. Они могут выполнять не только элементы шпагата и эффектные позировки, но и энергичные раскачивания, переходы. Многие движения позаимствованы из культуры восточных стран, где они были известны с древних времён. Основные базовые трюки современной гимнастики сформировались в начале XX столетия...

Воздушная гимнастика на кольце эффективна для укрепления мышц спины, рук, пресса, ног. Упражнения помогают избавляться от страхов и комплексов, тренируют силу воли. Первое падение способно вызвать панику и страх, но не стоит отчаиваться. Упорный труд поможет добиться желаемого результата. Хорошая физическая форма позволяет освоить работу с кольцами за короткий срок.

Воздушное кольцо или лира – эффектный снаряд. Варианты воздушных колец могут быть самыми разнообразными. Внешний вид кольца, варианты типов крепления — все это зависит от целевого назначения конструкции и вкуса артиста. Воздушное кольцо должно быть максимально комфортным и отвечать всем требованиям артиста для реализации задуманных планов. Профессионалы со временем предпочитают индивидуальное изготовление воздушного кольца. Новичкам, в свою очередь, без проблем подойдут универсальные воздушные кольца. Снаряд имеет вид обычного обруча, оборудованного дополнительными элементами: перекладиной, петлёй, креплениями. В состав предлагаемого комплекта входит: аппарат «Воздушное кольцо», включающий кольцо из нержавеющей стали, диаметром от 900 до 1100 мм, с внутренней перекладиной (или без), местной

лонжей с лонжевым карабином без лонжевого пояса и универсальный ручной подвес (машинка вращения, два тросовых и один веревочный блок, чекеля и коуши, комплект тросовой оснастки с зачаленными подвесными тросами, полиамидной веревкой или фалом, с подвесными кольцевыми стропами черного цвета), технический паспорт аппарата с необходимыми документами (копии сертификатов на троса и веревку, тех. паспорта на машинку вращения, блоки, лонжевой карабин).

Новизна данной методической разработки заключается в систематизации опыта по обучению воздушной гимнастике учащихся школьной возраста. Аналогичная работа в пространстве «Интернет» не встречается.

Цель: разработать методические рекомендации для педагогов (инструкторов по физической культуре, фитнесу) при подготовке к занятиям с использованием снаряда «Воздушное кольцо» в объединениях физкультурно-спортивной и художественной направленности.

Задачи:

1. Описать технику исполнения наиболее эффективных упражнений с использованием снаряда «Воздушное кольцо».
2. Систематизировать упражнения по степени сложности исполнения (стартовый, базовый, продвинутый уровни).
3. Сформулировать возможные сложности, риски.

Возможные сложности, риски. Рискованный трюк – это король циркового искусства, поэтому воздушные гимнасты на кольце, рискуют порой своей жизнью. Стараются исполнить эффектные и самые отчаянные трюки, чтобы показать безграничные возможности человеческого тела и духа. Недаром

существует устойчивое сочетание «смертельный номер», которое ассоциируется с работой без страховки и является предметом гордости любого воздушного гимнаста, но при работе с детьми обязательным элементом является страховочное оборудование-лонжа.

На реквизит должен быть технический паспорт, утверждённый в учреждении. «Страховке подлежат:

- исполнители трюков, связанных с возможностью непредвиденного падения независимо от высоты.
- исполнители трюков на высоте двух и более метров над сценой (жёстким полом). «Уверенно исполняемые элементарные неотрывные и проходные трюки, подъём на воздушном кольце, могут исполняться без предохранительных приспособлений». Воздушное кольцо на которых могут использоваться страховочные петли. Отрывными трюками называются трюки, где исполнитель находится какое-то время в свободном полёте, то есть не имеет контакта с аппаратурой, на которой работает. В таком случае под реквизит кладётся толстый мат достаточный для гашения удара при возможном падении. На воздушном кольце используется местная лонжа. В этом случае используются петли, которые одеваются на запястье или на их ноги (в зависимости от трюка). Лонжа обязательна при обучении сложных трюков, а также при их неуверенном исполнении. При использовании страховочных петель обязательно использовать подвижную шлёвку.

Вся ответственность за безопасность работы ложится на педагога, поэтому первое, что нужно проверить, это надёжность подвески аппарата, затем средства страховки. И только после этого приступать к репетициям или работе на сцене.

Наиболее эффективные упражнения на снаряде «Воздушное кольцо»

Стартовый уровень		
Название элемента	фото	Описание элемента
ШПАГАТ В ВИСЕ НА РУКАХ		Вис на руках на нижней дуге спина в прогибе, ноги выводятся в шпагатную линию.
ПОЯСНИЧНЫЙ ВИС		Корпус в прогибе удерживается поясничным отделом на нижней дуге, ноги раскрыты в стороны.
«КОРЗИНКА» НА ВЕРХНЕЙ ДУГЕ		Ноги на верхней дуге, руки на нижней. Руки отталкивают кольцо, выпрямлены, спина в прогибе.

<p>ВЫПАД</p>		<p>Удерживая кольцо дальней рукой, прогнутся.</p>
<p>«ФЛАЖОК» В ПЕТЛЕ</p>		<p>Одна рука в петле, другая отталкивает нижнюю дугу кольца, ноги вместе, корпус натянутый (прямой)</p>
<p>ВИС НА ПОД КОЛЕНКАХ</p>		<p>Вис на нижней дуге кольца на под коленках. спина в прогибе.</p>

<p>«ЛАСТОЧКА»</p>		<p>Лежа на животе на нижней дуге кольца, спина в прогибе.</p>
<p>УДЕРЖАНИЕ В ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ</p>		<p>Сидя боком на нижней дуге, одна нога в петле, другая опирается на дугу с боку</p>
<p>Базовый уровень</p>		
<p>«ФЛАЖОК» В ПРОГИБЕ</p>		<p>На нижней дуге, висия на двух руках, перейти на одну руку в прогибе.</p>
<p>«ЗАТЯЖКА» В ПЕТЛЕ</p>		<p>Рука в петле, открыть одноименную ногу в шпагатную линию.</p>

<p>«ЗАТЯЖКА» ВНИЗ</p>		<p>Удерживая кольцо дальней рукой, открыть одноименную ногу в шпагатную линию.</p>
<p>В ПЕТЛЕ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПРОГИБ</p>		<p>В петле одна нога, другая к ней прижата. Руки опираются на нижнюю дугу, спина максимально в прогибе.</p>
<p>«ЗАТЯЖКА» НАВЕРХ</p>		<p>В положение лёжа на нижней дуге кольца, раскрыть ноги в шпагатную линию. Одна рука захватывает дугу кольца, другая захватывает ногу</p>

<p>«ЛАСТОЧКА» С СОГНУТОЙ НОГОЙ</p>		<p>Лежа на животе на нижней дуге кольца, спина в прогибе, ногу согнуть</p>
<p>ВИС ПОД КОЛЕНОМ</p>		<p>На нижней дуге, вис на одной под коленки руки в сторону, спину прогнуть</p>
<p>В ПЕТЛЕ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПРОГИБ НОГА В «КОЛЬЦО»</p>		<p>В петле одна нога. Руки опираются на нижнюю дугу, спина максимально в прогибе, ногу согнуть до головы в кольцо.</p>

<p>ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ</p>		<p>Вис на рука в вертикальном положении, нога в петле раскрывая шпагатную линию.</p>
<p>НОСОЧНЫЙ ВИС С УДЕРЖАНИЕМ НОГ</p>		<p>Вис на одном носке на нижней дуге кольца с удержанием разноименных ног за стопу, раскрывая шпагатную линию.</p>
<p>ВИС ПОД КОЛЕНОМ В «КОЛЬЦО»</p>		<p>Вис под коленом на нижней дуге кольца, руки удерживает вторую ногу за щиколотку.</p>

<p>ВЫПАД НАЗАД</p>		<p>На верхней дуге кольца, вис на одной под коленкой, спину прогнуть</p>
<p>«ОБРЫВ» СИДЯ В НОСКИ</p>		<p>Сидя на нижней дуге кольца, падение назад прямым корпусом. Ноги раскрываются и задерживаются на носках</p>
<p>ВЫПАД В ПРОГИБЕ С УПОРОМ</p>		<p>На верхней дуге кольца, вис на одной под коленкой. Спину прогнуть, руками опираясь о нижнюю дугу кольца</p>
<p>ВЫПАД БЕЗ УПОРА</p>		<p>На верхней дуге кольца, упор на одной под коленки. Спину прогнуть, руками держатся за верхнюю дугу</p>

		<p>кольца. Ногой опираться за нижнюю дугу кольца.</p>
<p>ШПАГАТ В ПРОГИБЕ</p>		<p>Ногой опираясь за нижнюю дугу, спину прогнуть. Руками держась за верхнюю дугу открыть одноименную ногу в шпагатную линию.</p>
<p>ПЕРЕКРЁСТ</p>		<p>На нижней дуге кольца удержать ногами в крестике собственное тело в прогибе</p>

Продвинутый уровень

<p>«ЗАТЯЖКА» НА ПОЯСНИЦЕ</p>	 A person in a black leotard is performing an aerial hoop pose. They are lying on their back on the upper hoop, with one leg extended upwards and the other bent at the knee, holding the lower hoop. The background shows a gymnasium with wooden floors and windows.	<p>Лёжа на пояснице , нога на верхней дуге, через прогиб в спине удержать одноименную ногу в шпагатной линии.</p>
<p>«КОРОБОЧКА» НА ВЕРХНЕЙ ДУГЕ</p>	 A person in a black leotard is performing an aerial hoop pose. They are lying on their back on the upper hoop, with their legs bent and feet flat on the hoop. They are supporting themselves with their arms on the lower hoop. The background shows a gymnasium with wooden floors and windows.	<p>На верхней дуге кольца, в под коленках. Опираясь руками за нижнюю дугу кольца, прогнутся.</p>
<p>ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ</p>	 A person in a black leotard is performing an aerial hoop pose. They are lying on their back on the upper hoop, with their legs extended horizontally to the sides in a split position. They are supporting themselves with their arms on the lower hoop. The background shows a gymnasium with wooden floors and windows.	<p>На верхней дуге , вис на руках в прогибе, ноги в шпагатной линии</p>

<p>«КОРОБОЧКА»</p>		<p>На нижней дуге, лёжа на бёдрах. Прогнуться и ногами достать головы</p>
<p>ШПАГАТ СИЛОВОЙ</p>		<p>Силой удержать своё тело , на боковой стороне кольца, в шпагатной линии</p>
<p>«ПЯТОЧКИ» С ПОГИБОМ</p>		<p>На верхней дуге кольца , вис на пятках , опираясь на нижнюю дугу кольца</p>
<p>ШПАГАТ С УДЕРЖАНИЕ НА СПИНУ</p>		<p>На нижней дуге кольца опираясь ногой с входом в шпагатную линию</p>

<p>«ПЯТОЧКИ»</p>		<p>Вис на пяточках, на нижней дуге кольца</p>
------------------	--	---

Приложение

**Фото выступлений учащихся объединения «Цирковое ревю»
на снаряде «Воздушное кольцо»
на конкурсах и фестивалях различного уровня**

**Международный конкурс-фестиваль «Казань Лучезарная»
Анастасия Шайкина**



**Городской конкурсе циркового искусства
«Маленькие звёзды большого города»
Амирова Амира**

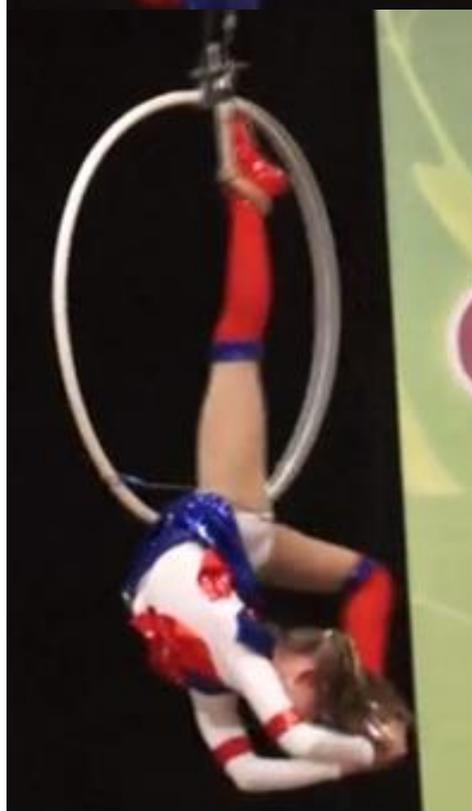


Международный конкурс циркового искусства

«Звёздный континент»

Г.Ульяновск

Милонова Карина



X кубок России и СНГ по воздушно-спортивному эквилибру

Г.Москва

Аипова Сабина

