

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

Рекомендована к реализации  
и распространению  
на методическом совете ЦВР  
Московского района города Казани  
Директор  Р.М.Богомолова  
«29» августа 2020 г.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**«ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА НА ПЕТЛЕ»**

***Авторы-составители:***

Остроухова Елена Викторовна,  
Шайкина Анастасия Андреевна,  
педагоги дополнительного образования

**КАЗАНЬ 2020**

## **Пояснительная записка**

*Воздушная петля* — одно из направлений воздушной гимнастики. Однако не стоит его путать с йогой в гамаках. Несмотря на то, что снаряды во многом похожи, техника и работа на петле отличается. Воздушная петля представляет собой петлю, закрепленную в одно крепление, обязательно через вращательную машинку. Рабочая длина воздушной петли может составлять от 3 до 6 и более метров. Трюки выполняются как на расправленной петле (ширина 2,7м), так и в собранном виде.

Элементы и трюки на воздушной петле схожи с элементами на воздушных полотнах и воздушном кольце. Это могут быть разного рода шпагаты, прогибы, обрывы, выполненные на высоте и с вращением, что неизменно добавляет им красоты и зрелищности. Гимнастика на воздушной петле так же, как и на воздушных полотнах - это удивительное сочетание акробатического мастерства и танца, свободы полёта и невероятной работы всех групп мышц. Занятия совмещают упражнения на развитие гибкости, акробатику, хореографию и, конечно, воздушную гимнастику. Проходят в небольших группах и подходят для абсолютных новичков, уровень растяжки не имеет значения.

Воздушная гимнастика на петле – 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 петле 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 петлей за короткий срок.

Воздушная петля – эффектный снаряд. Варианты воздушной петли могут быть самыми разнообразными. Внешний вид петли, варианты типов крепления — все это зависит от целевого назначения конструкции и вкуса артиста. Воздушная петля должна быть максимально комфортной и отвечать всем требованиям артиста для реализации задуманных планов. Профессионалы предпочитают индивидуальное изготовление воздушной петли. Новичкам подойдет универсальная петля. В состав предлагаемого комплекта входит: петля из ткани (креп –сатин) любой длины, (машинка вращения, два тросовых и один веревочный блок, чекеля и коуши, комплект тросовой оснастки с зачаченными подвесными тросами, полиамидной веревкой или фалом), технический паспорт аппарата с необходимыми документами (копии сертификатов на трос и веревку, технические паспорта на машинку вращения, блоки).

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

**Цель:** разработать методические рекомендации для педагогов дополнительного образования, инструкторов по физической культуре, фитнесу при подготовке к занятиям с использованием снаряда «Воздушная петля» в объединениях физкультурно-спортивной и художественной направленности.

**Задачи:**

1. Описать технику исполнения наиболее эффективных упражнений с использованием снаряда «Воздушная петля».
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 петле, 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 воздушной петле, могут исполняться без предохранительных приспособлений». Воздушная петля 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.

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.

Форма одежды для занятий на воздушных снарядах должна быть максимально закрытой и облегающей, одежда защищает от синяков и

ожогов, поэтому здесь нужны лосины/легинсы, кофта, желательно с рукавами, и носочки на разминку.

### Наиболее эффективные упражнения на снаряде «Воздушная петля»

<i>Стартовый уровень (в раскрытом виде)</i>		
<b>Название элемента</b>	<b>Фото</b>	<b>Описание элемента</b>
Леж на боку		Леж на боку ноги вместе, правой рукой держимся за край петли, левая вытянута в продолжение тела.
Группировка		Исходное положение – леж на боку, сгибаем ноги в коленях и подтягиваем их к себе.
Прогиб назад		Исходное положение – леж на боку, сгибаем ноги в коленях и прогибаем спину назад, стараемся достать головой до стоп.
Леж на боку с вытягиванием ноги		Исходное положение – леж на боку, поднимаем ногу вверх, стремимся подтянуть ее к уху.
<i>Стартовый уровень(в закрытом в виде)</i>		
Прогиб в вися на подколенке с опорой на руках		Закрепить подколенку на петле, руками держимся и прогибаемся в спине.
Вис на спине в разножке		Закрепляем поясницу на петле и раздвигаем ноги в поперечный шпагат.

<p>Вис на спине в полушпагате с захватом петли</p>		<p>Исходное положение – вис на спине в разножке, ведем одну ногу вперед и закрепляем ее на подколенку, вторую - прямую уводим назад.</p>
<p>Вис на спине в задней затяжке</p>		<p>Исходное положение – вис на спине в полушпагате с захватом петли, вытягиваем закрепленную ногу наверх, вторую сгибаем в колене и делаем захват руками.</p>
<p>Вис на спине в коробочке</p>		<p>Исходное положение – вис на спине в разножке, сгибаем обе ноги и берем захват</p>
<p><b>Базовый уровень</b></p>		
<p>Вис на спине в разножке с провисом</p>		<p>Закрепляем поясницу на петле и раздвигаем ноги в поперечный шпагат.</p>
<p>Разворот из вися на спине</p>		<p>Исходное положение - вис на спине в полушпагате с захватом петли, выполнить разворот корпуса, вытянуть вперед руку.</p>
<p>Передняя затяжка из вися на спине</p>		<p>Исходное положение - вис на спине в полушпагате с захватом петли, вытянуть закрепленную ногу и опустить вниз противоположную ногу.</p>

Складка		Лечь на тазобедренные кости, свесить ноги и корпус вниз.
Ласточка		Исходное положение – складка, поднять ноги и корпус параллельно полу, придерживаться руками.
Ласточка с захватом ноги		Исходное положение – ласточка, одну ногу согнуть в колене и захватить ее рукой.
Равновесие на поянице		Закрепляем поясницу на петле, отпускаем руки, находим баланс.
Группировка на поянице		Закрепляем поясницу на петле, ноги держим в группировке.

<p>Вис на спине в полушпагате с полным захватом петли</p>		<p>Исходное положение – вис на спине в разножке, ведем одну ногу вперед и закрепляем ее на подколенку на оба полотна, вторую - прямую уводим назад.</p>
<p>Складка из виса на спине</p>		<p>Исходное положение - вис на спине в полушпагате с полным захватом петли, подняться на руках и перевести тело в складку.</p>
<p>Атитют</p>		<p>Исходное положение – складка из виса на спине, правой рукой держимся и разворачиваем тело в атитют.</p>
<p>Вис на руках в шпагате</p>		<p>Из положения сидя закрепить руки на петле и развести ноги в шпагат.</p>
<p>Вис на руках на подколенке</p>		<p>Исходное положение – вис на руках в шпагате. Закрепить ногу на подколенке, прогнуться в спине.</p>

<p>Вис на руках в разножке</p>		<p>Встать на петлю ногами, закрепить руки и развести ноги в разножку.</p>
<p>Группировка с закрепленными ногами</p>		<p>Закрепить стопы в петлю, согнуть ноги и сесть.</p>
<p>Вис с закрепленными ногами</p>		<p>Исходное положение - группировка с закрепленными ногами. Опустить корпус вниз, руки в стороны.</p>
<p>Вис с закрепленными ногами, согнуто</p>		<p>Исходное положение - вис с закрепленными ногами. Согнуть ноги, прогнуться в спине.</p>
<p>Складка в висе с закрепленными ногами, согнуто</p>		<p>Исходное положение - вис с закрепленными ногами, согнуто. Схватиться руками за петлю, ноги согнуты.</p>

Вис на боку		Исходное положение – сидя на петле, переводим корпус на бок, одной рукой держимся за петлю.
Вис на задней поверхности бедра		Исходное положение – сидя на петле, отклоняем корпус назад, раздвигаем ноги и держим их в напряжении, находим баланс.
Вис на подколенках		Исходное положение – сидя на петле. Спуститься на подколенки, отпустить руки, развести их в стороны.
Группировка на подколенках		Исходное положение – вис на подколенках. Поднять корпус к коленям, закрепить руки на петле.
Вис на руках ноги вместе		Встать на петлю ногами, закрепить руки и опустить ноги прямо.

Затяжка стоя на петле		Исходное положение – стоя на петле. Закрепить ногу в затяжке на петле.
Затяжка с согнутой ногой стоя на петле		Исходное положение – затяжка стоя на петле. Верхнюю ногу согнуть в колене.
Затяжка стоя на петле с прогибом		Исходное положение – затяжка стоя на петле. Держась одной рукой за петлю, откинуть корпус назад и прогнуться в спине.
Вис «подготовка к обрыву»		Исходное положение - вис на спине в разножке. Закрепить ноги на подколенки, руки в стороны.
Предварительный подъем «подготовка к обрыву»		Исходное положение - вис «подготовка к обрыву». Поднять корпус и закрепить руки.

<p>Подъем «подготовка к обрыву»</p>		<p>Исходное положение - предварительный подъем «подготовка к обрыву». Подтянуться на руках и вытянуть ноги.</p>
<p>Вис в разножке «подготовка к обрыву»</p>		<p>Исходное положение – подъем «подготовка к обрыву». Руки вытянуть вверх, ноги развести в разножку.</p>
<p>Коробочка в вися «подготовка к обрыву»</p>		<p>Исходное положение - вис в разножке «подготовка к обрыву». Увести ноги назад и прогнуться в спине.</p>
<p>Вис на подмышках</p>		<p>Закрепиться на подмышках на петле. Руки в стороны, ноги в «свастику».</p>
<p>Вис на одной подколенке</p>		<p>Закрепиться на одной подколенке, вторая нога уведена назад, руки в стороны, спина прогнута.</p>

Кувырок с одной подколенки		Из положения прогиб в висе на подколенке с опорой на руках махом ноги совершить кувырок.
Вис в шпагате на задней поверхности бедра		Исходное положение – сидя на петле, вытащить одну ногу назад (из петли), натянуть колени и развести их в шпагат.
Вис в шпагате на бедре		Исходное положение – сидя в петле, натянуть колени, руками держась за одно полотно, увести ногу в боковую затяжку, корпус отклонить вниз.
Закрутка «парус»		Исходное положение - вис в шпагате на задней поверхности бедра. Увести руки на правое полотно, сделать замок ногой и поднять корпус вверх.
Вис «треугольник»		Исходное положение – стоя на петле. Опереться спиной на одно полотно, руки увести вверх и разъехаться до положения сидя с вытянутыми ногами.

<p>Вис на одном носке и руке</p>		<p>Закинуть одну ногу на носок, отпустить руку, прогнуться в спине.</p>
<p><b>Продвинутый уровень</b></p>		
<p>Вис на шее</p>		<p>Закрепить шею на петле, отпустить руки, ноги держать в свастике.</p>
<p>Передний флажок</p>		<p>Закрепить руку на петле замком, перевести корпус в складку, руку вытянуть вдоль тела.</p>
<p>Передний флажок с согнутой ногой</p>		<p>Исходное положение – передний флажок, согнуть одну ногу в колене.</p>
<p>Кувырок на двух ногах</p>		<p>Исходное положение – группировка на подколенках, силой рук совершить кувырок и сесть на петлю.</p>

<p>Вис «треугольник» без рук</p>		<p>Исходное положение – вис «треугольник», руки развести в стороны и найти равновесие.</p>
<p>Вис на одном носке</p>		<p>Закинуть одну ногу на носок, отпустить руки.</p>
<p>Захват ногами без рук</p>		<p>Исходное положение - вис на руках в разножке, совершить мельницу ногами, закрепить ноги друг об друга и отпустить руки.</p>
<p>Обрыв на подколенки</p>		<p>Совершить обрыв из положения вися на задней поверхности бедра в вис на подколенках.</p>
<p>Обрыв на подмышки</p>		<p>Совершить обрыв из вися в разножке «подготовка к обрыву» в вис на подмышках.</p>
<p>Обрыв из затяжки на спину</p>		<p>Совершить обрыв из затяжки стоя на петле с прогибом в вис на спине в полушпагате с захватом петли.</p>

Обрыв из ласточки в подколенку		Совершить обрыв из ласточки с захватом ноги в вис на одной подколенке.
<b>Парные элементы</b>		
Двойная группировка с закрепленными ногами		Закрепить стопы в петлю, согнуть ноги и сесть, взяться за руки чтобы повернуться лицом к лицу.
Двойная ласточка		Исходное положение – складка, поднять ноги и корпус параллельно полу, придерживаться руками.
Двойной вис с закрепленными ногами, согнуто		Исходное положение - вис с закрепленными ногами. Согнуть ноги, прогнуться в спине. Развернуться спиной друг к другу и взяться руками.
Двойной продольный шпагат		Разъехаться в продольный шпагат, закрепляя стопы на разных петлях. Элемент выполнять синхронно.
Двойной вис на пояснице с опорой на петлю партнера		Закрепляем поясницу на петле, одну ногу кладем на петлю партнера, вторую сгибаем в колене. Элемент выполнять синхронно.

<p>Двойной вис на подмышках</p>		<p>Закрепиться на подмышках на петле. Руками и передними ногами схватиться друг за друга, ноги перевести в «свастику».</p>
<p>Двойной вис на спине в полушпагате с полным захватом петли</p>		<p>Исходное положение – вис на спине в разножке, ведем одну ногу вперед и закрепляем ее на подколенку на оба полотна, вторую - прямую уводим назад. Берем руками ногу партнера.</p>
<p>Двойная закрутка «парус»</p>		<p>Исходное положение - вис в шпагате на задней поверхности бедра. Увести руки на правое полотно, сделать замок ногой и поднять корпус вверх. Руки свести между собой, согнуть синхронно одну ногу.</p>
<p>Двойной вис на подколенке</p>		<p>Закрепиться на одной подколенке, вторая нога уведена назад, руки в стороны, спина прогнута.</p>
<p>Двойной вис на одной подколенке с рукой</p>		<p>Исходное положение – двойной вис на подколенке, одной рукой держимся за петлю, другой берем партнера за руку, ноги скрещиваем между собой.</p>