

Виконавчий орган Київської міської ради
(Київська міська державна адміністрація)
Департамент культури

КИЇВСЬКА МУНІЦИПАЛЬНА АКАДЕМІЯ ЕСТРАДНОГО ТА ЦИРКОВОГО МИСТЕЦТВ



Факультет сценічного мистецтва

Кафедра циркових жанрів

ПОВІТРЯНА ГІМНАСТИКА

(корд-де-парель, китайський пілон,
повітряна рамка, полотна, кільце, ремені,
бамбук, трапеція)

**Професійна підготовка за жанрами:
циркова гімнастика**

(Навчальний посібник)

КИЇВ 2021

Рекомендовано засіданням кафедри циркових жанрів (протокол № 4 від 05 листопада 2020 року). Рекомендовано науково-методичною радою Факультету естрадного та циркового мистецтв (протокол № 2 від 04 грудня 2020 року). Рекомендовано засіданням Вченої ради Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв (протокол № 9 від 23 грудня 2020 року).

Рецензенти:

ЯКОВЛЄВ Олександр Вікторович

доктор культурології, доцент, ректор Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв.

ЮР Марина Володимирівна

кандидат мистецтвознавства, провідний науковий співробітник Інституту проблем сучасного мистецтва Академії мистецтв України.

СТЕЦЕНКО Анатолій Григорович

заслужений артист України, начальник відділу художньо-творчої роботи ДП «Державна циркова компанія України».

Літературний редактор

Стоцька Ірина Василівна, старший викладач кафедри гуманітарних дисциплін Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв.

Повітряна гімнастика (корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотно, кільце, реміні, бамбук, трапеція). Професійна підготовка за жанрами: циркова гімнастика: навчальний посібник / Упорядник та автор Шариков Д.І.; автори Кашеваров В.О., Орел Д.В., Добровольська С.М., Завада Л.В., Дахновська А.С. / Кафедра циркових жанрів Факультету сценічного мистецтва КМАЕЦМ. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД». 2021. 192 с. : іл.

У навчальному посібнику вперше у вітчизняному циркознавстві систематизовано методологію викладання з повітряних жанрів циркової гімнастики за професійним реквізитом: корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотно, кільце, реміні, бамбук, трапеція враховуючи вітчизняні надбання та досвід викладачів з повітряної гімнастики циклової комісії циркових жанрів та кафедри циркових жанрів КМАЕЦМ.

ЗМІСТ

Передмова	9
Глосарій циркових термінів із повітряної гімнастики	23
Правила техніка безпеки для повітряних жанрів	40
Рекомендації для самостійної роботи студентів бакалаврату повітряних жанрів циркової гімнастики	43
Розділ № 1. Корд-де-парель: методика навчання	46
Тема 1. Влазка. Ножний замок (сидіти на канаті)	54
Тема 2. Задній провис	56
Тема 3. Бланш. Прапорець (закладка). Затяжки в шпагаті	58
Тема 4. Стріла (упор двома руками в канат із переходом на одну руку)	58
Тема 5. Крутка в петлі в одній нозі. Млин	59
Тема 6. Обрив «вісімка». Обрив «з'їзд у згрупуванні»	60
Тема 7. Полувідривне колесо (бланш назад)	61
Тема 8. Вис у шиї	64
Тема 9. Відривний гвинт	66
Тема 10. Кульбіт вперед уздовж каната	69
Тема 11. Удосконалення техніки вправ	71
Тема 12. Побудова концертного номера	71
Розділ № 2 Китайський пілон: методика навчання	74
Тема 1. Освоєння апарата. Базові захвати рук. Алегро	75
Тема 2. Хрестовий лук. Пегас	78
Тема 3. Рука в повітрі. Захват стегна	80
Тема 4. Перевернутий шпагат. Російський шпагат. Арбалет. Шпагат без рук	82
Тема 5. Радуга Марченко Жанейро. Небезпечний міст	85
Тема 6. Жанейро планка. Парасолька	89
Тема 7. Кроки в повітрі. Шолдер планка з відкритими ногами	91
Тема 8. Бланш з однією рукою	94

Тема 9. Постановка концертного номера	95
Розділ № 3. Повітряна рамка: методика навчання	101
Тема 1. Фізичні навантаження для розвинення сили та витривалості	103
Тема 2. Висіння ловитора з триманням вольтижера руками .	103
Тема 3. Рука в повітрі. Захват стегна	104
Тема 4. Курбет ловитора з вольтижером	104
Тема 5. Силові вправи	104
Тема 6. Техніка закладки, бланш	104
Тема 7. Переднє сальто. Темпова комбінація	104
Тема 8. Обертальна комбінація. Обрив повісання в носку . .	104
Тема 9. Практичне удосконалення раніше вивчених гімнастичних елементів та трюкової частини . . .	105
Тема 10. Постановка концертного номера	105
Розділ № 4. Повітряні полотна: методика навчання	108
Тема 1. Відпрацювання вміння лазити по полотну. Прогин у спині. «Шпагат». «Ластівка»	112
Тема 2. Вис на полотні, обмотуючись через спину	112
Тема 3. Вис головою вниз, обмотуючись полотном	112
Тема 4. Рука в петлі, вис. Рука в петлі «шпагат». Рука в петлі, прогин у спині	113
Тема 5. Крутка, одна рука в петлі, другою триматись за полотно	113
Тема 6. Крутка в одній руці (в петлі)	113
Тема 7. Рука в петлі, передній бланш	114
Тема 8. Рука в петлі, задній бланш	114
Тема 9. Рука в петлі, передня закладка	114
Тема 10. Рука в петлі, задня закладка	114
Тема 11. Нога в петлі, вис	115
Тема 12. Нога в петлі, прогин у спині	115
Тема 13. Нога в петлі, «прапорець»	115
Тема 14. Подвійна складка, нога в петлі	115
Тема 15. Нога в петлі, слабка крутка	115

Тема 16. Нога в петлі, крутка в подвійній складці	116
Тема 17. Нога в петлі, крутка навколо своєї осі	116
Тема 18. Нога в петлі, крутка прогнувшись	116
Тема 19. «Вісімка». Рука в петлі, крутка в закладці	117
Тема 20. Крутка, тримаючись руками без петлі. «Вітряк» . . .	117
Тема 21. Методика оволодіння вправами на полотні. Композиції вправ на полотні	118
Тема 22. Крутка навколо своєї осі. Подвійна крутка	118
Тема 23. Постановка концертного номера	118
Тема 24. Відпрацювання концертного номера	118
Розділ № 5. Повітряне кільце: методика навчання	122
Тема 1. Виси на нижній дузі	124
Тема 2. Виси в петлі	124
Тема 3. Упори	125
Тема 4. Сіди	125
Тема 5. Комбінації	125
Тема 6. Комбінації із висів та упорів	126
Тема 7. Виси на верхній дузі	128
Тема 8. Затяжки	128
Тема 9. Рівновага	128
Тема 10. Комбінації	128
Тема 11. Затяжки	129
Тема 12. Виси на нижній дузі	129
Тема 13. Обриви на нижній дузі	129
Тема 14. Виси на верхній дузі	130
Тема 15. Затяжки	130
Тема 16. Комбінації	130
Тема 17. Обриви	130
Тема 18. Елементи в кільці вздовж кільця	131
Тема 19. Обриви. Рівновага. Комбінації	131
Тема 20. Закладки	131
Тема 21. Крутка	132
Тема 22. Викрути	132

Тема 23. Комбінації	132
Тема 24. Підготовка до державного екзамену	132
Розділ № 6. Повітряні ремені: методика навчання	136
Тема 1. Рівновага тіла гімнаста	139
Тема 2. Фізичні навантаження для розвинення сили та витривалості	139
Тема 3. Вивчення стандартних положень на ременях . . .	139
Тема 4. Розвинення гнучкості, розтяжки	139
Тема 5. Намотування на ремені	140
Тема 6. Стійка на руках на ременях (баланс)	140
Тема 7. Розвинення силової підготовки (підготовка силової трюкової частини). Прапорець (закладка – передня та задня)	141
Тема 8. Техніка горизонтальних положень на ременях. Бланш – передній та задній. Горизонт	141
Тема 9. Падіння в положення вису на ременях	141
Тема 10. Складні елементи, пов'язані з балансом	142
Тема 11. Вивчення елементів еквілібристики	143
Тема 12. Практичне удосконалення раніше вивчених гімнастичних елементів	143
Тема 13. Складні елементи в одній руці на ременях	143
Тема 14. Техніка й методика елементів, пов'язаних із балансом на ременях в руці	144
Тема 15. Гімнастичні сполучення	144
Тема 16. Техніка переходу з різних видів і положень елементів	146
Тема 17. Практичне удосконалення раніше вивчених гімнастичних елементів	146
Тема 18. Техніка складних силових елементів	146
Тема 19. Практичне удосконалення раніше вивчених гімнастичних елементів і зв'язок	148
Тема 20. Практичне удосконалення раніше вивчених гімнастичних комбінацій	148

Тема 21. Завершення практичної підготовки випускного номера	148
Тема 22. Відпрацювання технічних елементів циркового номера	149
Тема 23. Доопрацювання художнього оформлення циркового номера	149
Тема 24. Концертна презентація циркового номера	149
Розділ № 7. Бамбук: методика навчання	153
Тема 1. Освоєння апарата. «Прапорці (або закладки)»	155
Тема 2. Виси в руках ловитора	155
Тема 3. Темп для виконання вольтижних вправ. Вольтижні вправи	155
Тема 4. Закладки із вису в руках ловитора	156
Тема 5. Виси в ногах ловитора	158
Тема 6. Вольтижні вправи	158
Тема 7. Комбінації	159
Тема 8. Удосконалення вивчених комбінацій	160
Тема 9. Вольтижні вправи (гретчі, кабріоль)	160
Тема 10. Удосконалення елементів у виконання вольтижних комбінацій. Стрибки	161
Тема 11. Вправи в ногах ловитора	161
Тема 12. Вправи з допоміжними приладдям	161
Тема 13. Комбінації вольтижні	161
Тема 14. Обриви	162
Тема 15. Фордер	162
Тема 16. Комбінації з вивчених елементів	162
Тема 17. Сальто в групуванні махом вперед	162
Тема 18. Вольтижні вправи в ногах ловитора	163
Тема 19. Крутка – рука в петлі	163
Тема 20. Удосконалення вивчених комбінацій	163
Тема 21. Сальто вперед. Сальто назад зі стрибка	163
Тема 22. Комбінації	164
Тема 23. Постановка концертного номера	164
Тема 24. Відпрацювання концертного номера	164

Розділ № 8. Трапеція: методика навчання	167
Тема 1. Початкові вправи для розвитку швидкісно-силових якостей	169
Тема 2. Комплекс спеціальних вправ. Розмахування у висі в руках	169
Тема 3. Сід на трапеції. Трапеція (на місці)	169
Тема 4. Кач. Підйом переворотом в упор	170
Тема 5. Розмахування у висі на підколінках	170
Тема 6. Переворот в упор із вису. Кульбіт вперед у сидіння і в вис	170
Тема 7. Підйом-переворот на трапеції в статиці та качі. Підйом в упор з розмахування і рівновага лежачи	171
Тема 8. Із сиду обрив у носки	171
Тема 9. Кульбіт вперед у сід та з сиду обрив у носки махом вперед у вис, розмахування у висі	171
Тема 10. Обрив у носки з рівноваги на попереку	172
Тема 11. Удосконалення вивчених попередньо тем	172
Тема 12. Кульбіт назад, перехід у сід	172
Тема 13. Обрив у носки з положення стоячи	172
Тема 14. Обрив у носки з положення стоячи з обертотом на 180° та 360°	173
Тема 15. «Вистрибок»	173
Тема 16. «Вистрибок» із обертотом на 180°	173
Тема 17. Удосконалення обриву в носки	173
Тема 18. Зрив із рівноваги на попереку	174
Тема 19. Переворот в упор на качі назад у сід	174
Тема 20. Робота над номером	174
Тема 21. Сальто на трапеції	174
Тема 22. Оберти на 360°	174
Тема 23. Удосконалення всіх вивчених тем	175
Тема 24. Робота над номером	175
Ілюстрації	178
Список літератури	186

ПЕРЕДМОВА

Навчальний посібник є першим вітчизняним виданням, де систематизовано викладено методологію навчання з повітряної гімнастики (корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотна, кільце, ремені, бамбук, трапеція) як для студентів ЗВО, так і для професійних та аматорських циркових студій, колективів.

У навчальному посібнику системно викладено та зібрано багаторічний досвід практичної підготовки та школи КМАЕЦМ, саме з повітряної гімнастики.

Хотілось б відзначити видатні імена викладачів Київського державного училища естрадного та циркового мистецтв, Київського державного коледжу естрадного та циркового мистецтв та Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв, факультету сценічного мистецтва (кафедра циркових жанрів) та Фахового коледжу (циклової комісії циркових жанрів), які підготували висококваліфікованих фахівців із повітряної гімнастики: Анатолій та Віктор Тишлери, В'ячеслав Соболев, Світлана Добровольська, Анатолій Стеценко, Людмила Завада, Надія та Віра Тищенко, Дмитро Орел, Андрій Пир, Альона Дахновська.

Головними цілями навчального посібника «Повітряна гімнастика (корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотна, кільце, ремені, бамбук, трапеція). Професійна підготовка за жанрами: циркова гімнастика» є:

- *вивчення* основних видів рухомих дій. Уміння виконувати їх у різних за складністю умовах у повітряному жанрі;

- *розвиток* необхідних рухомих якостей: гнучкість, сила, спритність, вестибулярний апарат;

- *формування стійких рухових навичок* у гімнастичних вправах для подальшої роботи над складними трюками, опрацювання навичок та вміння самостійно виконувати гімнастичні вправи, виховання стійкої зацікавленості до жанру, розвиток творчого мислення, артистизму, свідомого ставлення до творчого процесу;

- *формування основних рухомих дій* у повітряному просторі, які позитивно впливають на різнобічний розвиток студентів, допомагають виявити індивідуальні можливості в жанрі;

- *подальше удосконалення* технічності художніх засобів виконання комбінацій і випускних номерів;

- *виховання* у повітряного гімнаста високих моральних і вольових якостей, стійкої психологічної

підготовки, формування спеціальних організаторських навичок при вирішенні творчих задач.

Програма навчального посібника «Повітряна гімнастика (корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотно, кільце, ремені, бамбук, трапеція). Професійна підготовка за жанрами: циркова гімнастика» розрахована на студентів закладів вищої освіти циркових спеціалізацій (повітряних жанрів) на основі повної загальної освіти. При підготовці робочої програми врахований принцип комплексного вивчення студентами спеціальних предметів, який передбачає оволодіння ними низки інших спеціальних дисциплін: гімнастика, акробатика, пантоміма, пластика руху, танець, акторська майстерність тощо.

Чинна програма враховує також зміни, що відбулися у викладанні предмета *«Професійна підготовка за жанром: циркова гімнастика»* у відповідних закладах вищої освіти, специфіку фахової підготовки студентів із мистецького спрямування.

Основна аудиторна робота (практичні заняття) викладача зі студентами проводиться безпосередньо

на заняттях. Основною формою проведення занять є практичне заняття з викладачем, але для творчого осмислення ідей і положень, практичних умінь та навичок курсу студенти обов'язково самостійно готуються до занять.

Мета і завдання:

Мета – оволодіння знаннями, вміннями та навичками повітряної гімнастики для здійснення професійної артистичної діяльності у циркових та концертних сценічних організаціях.

Завдання:

– *досягти* належного рівня фізичного розвитку (відповідної сили, швидкості, спритності, гнучкості і витривалості) засобами спеціальних фізичних вправ у підготовці майбутніх фахівців із повітряної гімнастики;

– *розучуванням* відповідних вправ, трюків і комбінацій, закріпленням та удосконаленням певних рухливих навичок досягти високої технічної підготовки повітряної гімнастики;

– одночасно з опануванням техніки циркової гімнастики та *засвоєнням рухливих навичок* виховати у повітряного гімнаста високі морально-вольові якості: уміння подавляти в собі відчуття страху, високу психологічну підготовку, націленість до змагань на цирковій арені, сцені тощо;

– *сформувати та розвинути* засобами акторської майстерності акторський темперамент, виразність, дієвість та творчу уяву повітряного гімнаста на цирковій арені і сцені;

– *сформувати та розвинути* навички вільного володіння своїм тілом засобами пластичної, танцювально-рухливої підготовки повітряного гімнаста, прищепити йому відчуття ритму, музичну пам'ять та музичний слух;

– *виробити* у повітряного гімнаста навички орієнтації у просторі залу, сцени і манежу;

– *відійти від вузько направленої підготовки* повітряного гімнаста (суто виконавця);

– *сформувати* у повітряного гімнаста спеціальні організаторські навички та уміння, пов'язані з проведенням артистичної діяльності в ринкових умовах;

– *підготувати* повітряного гімнаста до активного громадського життя в державі.

Студент повинен:

– здобути знання та уміння з повітряної гімнастики;

– знати особливості правил техніки безпеки (ПТБ) з повітряних жанрів;

– знати принципи та роботу з цирковим реквізитом та приладами;

- розвинути швидкісні реакції, координацію рухів, пластичність, спритність;
- розвинути та здобути фізичну силу;
- виробити у майбутнього артиста цирку навички орієнтації у просторі залу, сцени та манежу;
- виховати в собі морально-вольові якості артиста цирку (виконавця).

Пропонована програма навчального посібника «Повітряна гімнастика (корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотна, кільце, ремені, бамбук, трапеція). Професійна підготовка за жанрами: циркова гімнастика» укладена для студентів бакалаврату ОПІ «Циркові жанри», спеціальності 026 Сценічне мистецтво з урахуванням системи знань, умінь і навичок, накопичених багаторічною підготовкою повітряних гімнастів. Ця система базується на критичному аналізі досягнень повітряної гімнастики, результатах творчих та практичних досліджень вітчизняних та світових фахівців.

Розробка програми покликана необхідністю вдосконалення навчально-виховного процесу у зв'язку з підвищенням вимог до підготовки артистів цирку повітряних жанрів, пов'язаних із проведенням артистичної діяльності в ринкових умовах.

Для успішного виконання повітряних вправ для студентів бакалаврату ОПІ «Циркові жанри»,

спеціальності 026 Сценічне мистецтво, потрібно дотримуватись деяких обов'язкових правил і будувати урок бажано за таким *принципом*:

- 1) Підготовча частина – розігрівання м'язів.
- 2) Основна частина – вивчення виключно технічних вправ, де напруга максимальна.
- 3) Заключна частина – виконання вправ на силу та розтягування м'язів і розслаблення.

Співвідношення цих частин та повторення і закріплення вивченого матеріалу регламентується викладачем, виходячи з необхідності. На початковому етапі вивчення гімнастичних вправ допомога викладача, вміле страхування виховують у студентів впевненість у своїх силах та сприяють швидкому переборюванню страху і труднощів. Заняття повинні бути різносторонніми, навантаження повинні лягати на різнорідні групи м'язів.

На перших заняттях викладачем проводиться фаховий інструктаж з ПТБ, а також роботи з реквізитом, підвіска та її складові. Також аналізується термінологічно-понятійний апарат за фахом циркового реквізиту.

Програма «Повітряна гімнастика (корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотна, кільце, ремені, бамбук, трапеція). Професійна підготовка за жанрами: циркова

гімнастика» для студентів бакалаврату розрахована з урахуванням Стандарту 026 Сценічне мистецтво, а також ОПП «Циркові жанри», що вимагають від студентів оволодіння певними компетентостями.

Інтегральна компетентність – здатність розв’язувати як самостійно, так і у складі творчого колективу складні спеціалізовані завдання у галузі сценічного мистецтва із залученням творчих, матеріально-технічних, фінансово-економічних та інших ресурсів та застосуванням теорій та методів мистецтвознавства, театральної педагогіки, психології творчості, культурології тощо.

Загальні компетентності:

1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
3. Здатність бути критичним і самокритичним.
4. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
6. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
7. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
8. Здатність працювати в команді.
9. Навички міжособистісної взаємодії.

Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

1. Здатність до розв'язання комплексних проблем у галузі сценічної інноваційної діяльності при глибокому переосмисленні наявних та створенні нових цілісних знань та професійної практики у галузі сценічного мистецтва (за спеціалізаціями).

2. Здатність до ефективної діяльності в колективі в процесі створення синтетичного за своєю природою сценічного твору, керівництва роботою і / або участі у складі творчої групи в процесі його підготовки.

3. Здатність до творчого сприйняття світу та вміння відтворювати його в художніх сценічних образах.

4. Здатність до оперування специфічною системою виражальних засобів (пластично-зображальними, звуковими, акторсько-виконавськими, монтажно-композиційними, сценарно-драматургічними) при створенні та виробництві твору сценічного мистецтва (за спеціалізаціями).

5. Здатність до розуміння та оцінювання актуальних культурно-мистецьких процесів (за жанрами).

6. Здатність співвідносити особисте розуміння художньої ідеї та твору із зовнішнім контекстом.

7. Здатність до критичного аналізу, оцінки та синтезу нових складних ідей у творчо-виробничій сценічній діяльності.

8. Здатність до спілкування в діалоговому режимі з широкою професійною та науковою спільнотою та громадськістю в галузі сценічного мистецтва та виробництва, до взаємодії із представниками інших творчих професій.

9. Здатність передавати знання про сценічне мистецтво (за спеціалізаціями) та практичний досвід різноманітними шляхами та засобами.

10. Здатність студента бакалаврату до теоретичного аналізу з таких термінів та понять (з професійної підготовки за жанром циркова гімнастика): хват, вис, упор, сід, спад, опускання, оборот, поворот, стійка, мах, розмахування, мах дугою, кач, розкачування; махові рухи: перемах, круг, схрещування, вхід, перехід, вихід, переліт, стрибок, опорний стрибок, замах.

Здатність студента бакалаврату до теоретичного аналізу з таких термінів та понять та практичної роботи з певним реквізитом:

– для **корд-де-парелю**: корд-де-парель; кач; лонжа; мат; страховка; вис у підйомах; вис; сід;

затяжка; рівновага; обрив; викрут; крутка зіскок (вистрибок); стропи, лебідка, блоки, чекель, карабін, тренчик та підйомна петля, сальто силові вправи, підйом-переворот, підйом-розгинання, бланш, хрест, упор, захват, «літак», мексиканка (стійка), горизонт, закладка «прапорець».

– для **китайського пілону**: китайський пілон; кач; лонжа; мат; страховка; вис у підйомах; вис; сід; затяжка; рівновага; обрив; стропи, лебідка, блоки, чекель, карабін, тренчик та підйомна петля; зачалені полотно і трос (в петлях обов'язково повинен бути коуш); машинки обертання; ловитор, вольтижер, прапорець, штамберт, обрив, курбет, фордер, кабріоль, затяжка, вис, закладка, темпові вправи (вольтижні), бланш, замок, кільце, підсічка, петлі, викрутка, крутка.

– для **повітряної рамки**: повітряна рамка; кач; подвійна репетиційна лонжа, ручна тросова лонжа; мат; страховка; вис у підйомах; вис; сід; затяжка; рівновага; обрив; викрут; крутка зіскок (вистрибок); стропи, лебідка, блоки, чекель, карабін, тренчик та підйомна петля, сальто, силові вправи, підйом-переворот, підйом-розгинання, бланш, захват.

– для **повітряного кільця**: повітряне кільце; кач; лонжа; мат; страховка; вис у підйомах; вис; сід; затяжка; рівновага; обрив; викрут; крутка зіскок

(вистрибок); стропи, лебідка, блоки, чекель, карабін, тренчик та підйомна петля;

– для *повітряних ременів*: повітряні ремені; кач; лонжа; мат; страховка; вис у підйомах; вис; сід; зтяжка; рівновага; обрив; викрут; крутка зіскок (вистрибок); стропи, лебідка, блоки, чекель, карабін, тренчик та підйомна петля, сальто (сальто-мортале), силові вправи, підйом-переворот, підйом-розгинання, бланш, хрест, упор, захват, «літак», мексиканка (стійка), спічак, горизонт, закладка «прапорець», «крокодил»;

– для *трапеції*: трапеція; кач; лонжа; мат; страховка; вис у підйомах; вис; сід; зтяжка; рівновага; обрив; викрут; обрив в носки, кульбіт вистрибок, зрив в підколіна, переворот; стропи, лебідка, блоки, чекель, карабін, тренчик та підйомна петля;

– для *повітряних полотен*: повітряні полотна; кач; лонжа; мат; страховка; вис у підйомах; вис; сід; зтяжка; рівновага; обрив; стропи, лебідка, блоки, чекель, карабін, тренчик та підйомна петля; зачалені полотно і трос (у петлях обов'язково повинен бути коуш); машинки обертання; без петлі на натягнутім полотні – «шпагат», «ластівка», прогин в спині; рука в петлі – прапорець (закладки), «бланш», «шпагати», прогини; нога в петлі – «прапорець (закладки)»;

прогини, подвійна складка; на не натягнутому полотні – вис, обмотуючись полотном, вис (полотно проходить через спину), тримаючись рукою, «вісімка», «вітряк»; крутки – в руці, нозі, обхопивши полотно руками;

для **бамбука**: бамбук; кач; лонжа; мат; страховка; вис у підйомах; вис; сід; зтяжка; рівновага; обрив; стропи, лебідка, блоки, чекель, карабін, тренчик та підйомна петля; зачалені полотно і трос (в петлях обов'язково повинен бути коуш); машинки обертання; ловитор, вольтижер, прапорець, штамберт, обрив, курбет, фордер, кабріоль, зтяжка, вис, закладка, темпові вправи (вольтижні), бланш, замок, кільце, підсічка, петлі, викрутка, крутка.

На основі ОПП «Циркові жанри», спеціальності 026 «Сценічне мистецтво», розроблений початковий план, який передбачає **48** кредитів, **1440** годин на чотири роки бакалаврату.

Формами та методами навчання у навчальному посібнику «Повітряна гімнастика (корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотно, кільце, ремені, бамбук, трапеція). Професійна підготовка за жанрами: циркова гімнастика» є:

● **Формами** навчання з дисципліни «Професійна підготовка за жанрами: Циркова гімнастика – корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, повітряне

кільце, повітряні ремені, трапеція, повітряні полотна, бамбук» є:

для **денної форми** навчання: *практичні заняття* (720 годин), самостійна робота студента (720 годин); для **заочної форми** навчання: *практичні заняття* (144 години), самостійна робота студента (1296 годин).

● **Методи** навчання з дисципліни «Професійна підготовка за жанрами: Циркова гімнастика – корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, повітряне кільце, повітряні ремені, трапеція, повітряні полотна, бамбук»:

– *словесні* (розповідь, пояснення, описова розповідь);

– *наочні* (ілюстрація, демонстрація відеопоказ Google Classroom);

– *практичні* (сценічні покази, опанування нового матеріалу та відпрацювання елементів та форм;

самостійна робота (відпрацювання та закріплення практичного матеріалу).

Глосарій циркових термінів з повітряної гімнастики

Гімнастика – цирковий та спортивний жанр, сутність якого полягає в демонстрації технічної та художньо-образної форми, також у досягненні фізичного розвитку людського тіла. При цьому використовуються гімнастичні снаряди, що застосовуються як у спорті, так і в цирку.

Спортивна гімнастика – один з найпопулярніших видів спорту, в якому добре розвиваються м'язовий апарат рук, тулуба, плечового поясу, створюються передумови для оволодіння новими фізичними вправами, опрацьовується володіння своїм тілом у незвичних умовах вису і упору, вдосконалюються координаційні здатності, виховується вміння швидко приймати рішення в найскладніших положеннях.

Спортивна гімнастика входить у програму Олімпійських ігор; з цього виду спорту проводяться офіційні першості світу, в які входять: у чоловіків – вільні вправи, на коні, на кільцях, на брусах, на перекладині, опорні стрибки; у жінок – опорні стрибки, вправи на різновисоких брусах, на гімнастичній колоді та вільні вправи. У спортивній

гімнастиці включаються вправи художньої і ритмічної гімнастики, акробатики, хореографії тощо.

Повітряна гімнастика – цирковий жанр, один із видів циркової гімнастики, у якому демонструється майстерність артистів, які працюють на спеціальних снарядах та апаратах. Багато елементів гімнастики відомі з часів давнини в різних країнах Сходу, основний же базис сучасної техніки повітряних гімнастів був сформований і закріплений цирковими артистами майже впродовж ХХ століття.

До повітряної (циркової) гімнастики відносяться вправи, що виконуються на снарядах або апаратах, підвішених до купола цирку: гімнастика на трапеції, гімнастика на корд-де-волані; гімнастика на полотнах; гімнастика на ременях; гімнастика на корд-де-парель; гімнастика на бамбуку.

Апарат (лат. apparatus – обладнання, спорядження) – спеціальні механічні конструкції в цирку, що включають у себе систему електролебідок і моторів. Ці конструкції підвішуються під куполом або встановлюються на манежі (за манежем) і призначаються для посилення видовищного ефекту виступу артистів. Досягається це за рахунок технічних особливостей циркового апарату: обертових, що

піднімаються, розгойдуються, що спускаються і подібних конструкцій, поєднання кількох снарядів, які використовуються в одному номері.

Наприклад, апарат повітряного польоту складається з містків, трапецій, штамбертів, ловиторки.

Блок – цирковий пристрій для пересування тросів і мотузок без перегинів по роликах, який кріпиться до купола цирку. Блоки бувають: одинарні – для ручної лонжі, а також для використання лебідки; подвійні і потрійні – використовуються для натягу реквізиту та апарата (турніки, ловиторки).

(Рисунок № 1). Блок.



Бамбук (від малайського bambu – рід тропічної рослини) – різновид та реквізит повітряної гімнастики. Гімнастичний снаряд, який представляє собою металевий шест, довжиною 3–4 метри, що підвішується вертикально, на якому вправи виконуються двома гімнастами.

Канат – предмет у цирку, виготовлений з декількох жил в єдине ціле для використання в циркових номерах (повітряна гімнастика, акробатика на рамці) для підвіски циркових апаратів і реквізиту. Канати бувають: сталеві, органічні (х/б), неорганічні (синтетика).

Китайський пілон – різновид та реквізит повітряної гімнастики, який зовні дуже нагадує звичайний пілон, призначений для pole dance. Відмінність китайського підвісного пілона від пілона – покриття спеціальним матеріалом (гума), який запобігає ковзанню.

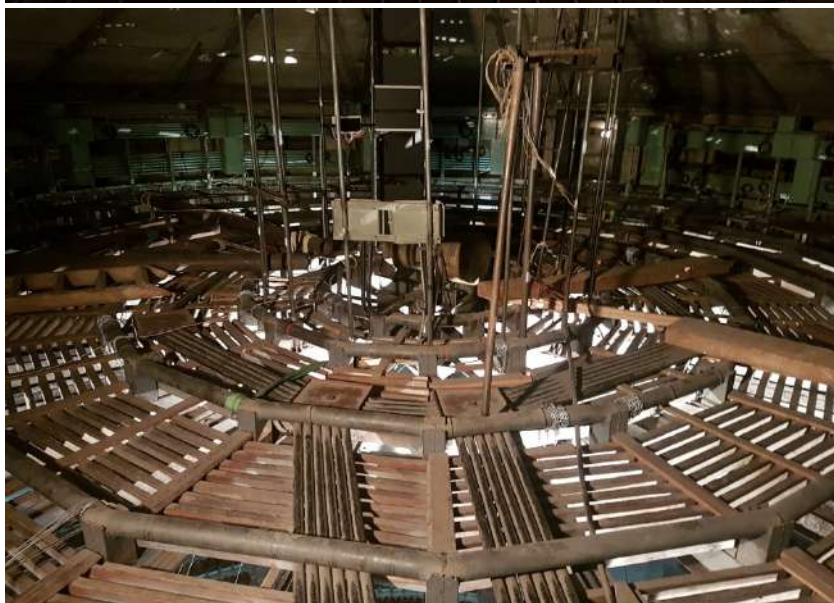
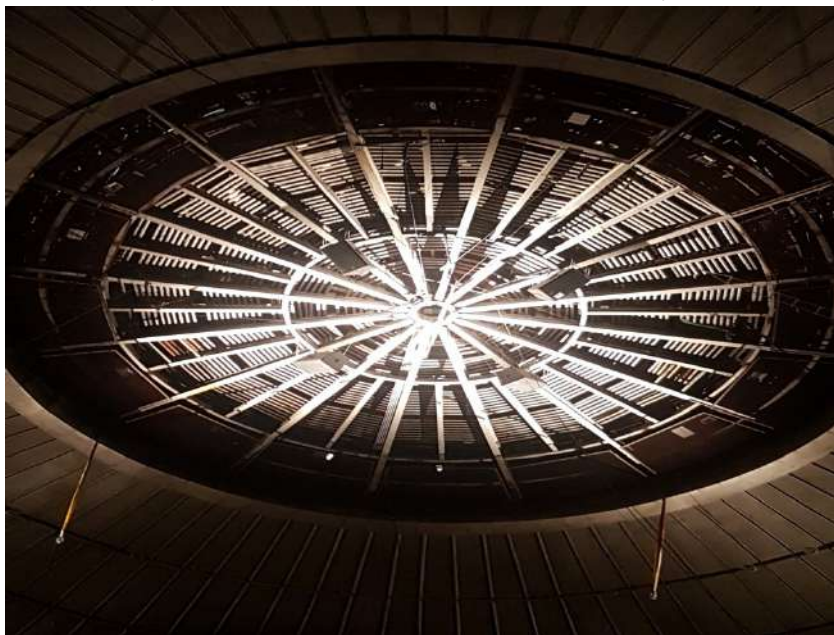
Кільця (циркові) – різновид та реквізит повітряної гімнастики. Інша назва цього снаряду – римські кільця. Зовні і загалом вони мало чим відрізняються від кілець для спортивної гімнастики. Сьогодні дуже важко зустріти цей жанр у циркових виставах. Частково це пов'язано з появою такого реквізиту та піджанру, як повітряні ремені.

Корд-де-волан (франц. corde – мотузка, шнур, канат, volant – розвивається, летючий) – різновид та реквізит повітряної гімнастики. Гімнастичний снаряд – товстий канат, що підвішується горизонтально за обидва кінці так, що утворюється провис, у середині якого артист виконує вправи як на місці, так і в розгойдуванні.

Корд-де-парель (французьке cord de peril, corde perilleuse – небезпечний, ризикований канат) – різновид та реквізит повітряної гімнастики. Повітряно-гімнастичний снаряд – туго натягнутий вертикальний канат, на якому артист виконує трюки, аналогічні вправам на першах або бамбуку («прапорець», бланш, кульбіт). Верхнім кінцем кріпиться до купола; нижній натягує асистент; зверху забезпечений петлями. Номер, який демонструють на корд-де-парель, виконується одним виконавцем чи парою.

Колосники (купол) – верхня частина в цирку, що знаходиться над манежем, місце підвіски циркових апаратів, лонж.

(Рисунок № 2). Колосники – баня «купол».





Карабін – з'єднувальний елемент, сполучна ланка між різними видами пристроїв
(Рисунок № 3). Карабін.



Коуши – предмет і засіб захисту кінців троса і мотузок від тертя і переломів троса на згині (Рисунок № 4). Коуши.



Ловитор – учасник гімнастичного номера, який висить на підколінках на короткій трапеції або рамці (ловиторки) та в стоячій рамці, приймає (ловить) партнера, перелітає до нього з трапеції або з турніка.

Лебідка – засіб для підйому артиста цирку (повітряного гімнаста, акробата на рамці); для підйому вантажів, реквізиту.

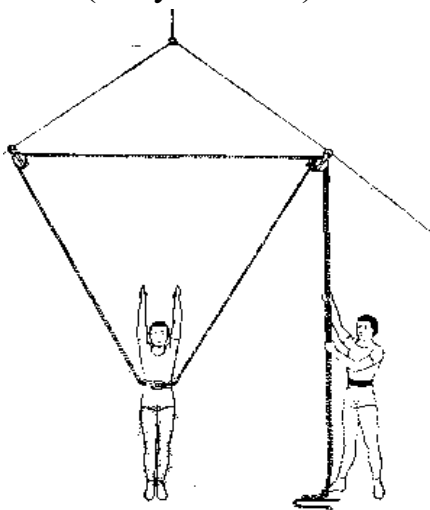
(Рисунок № 5). Лебідка.



Лонжа (від фр. *longe* – аркан, мотузка) в цирку – пристосування, що страхує артистів під час виконання небезпечних трюків; канат, що прикріплюється до поясу гімнаста, акробата при виконанні особливо складних і небезпечних номерів для запобігання падіння. Акробат чи гімнаст застібує на своїй талії пояс, двоє пасерувальників, взявши в руки мотузки, допомагають йому. Виконавці використовують лонжу з гроздевим блоком, яка має кілька обертових роликів.

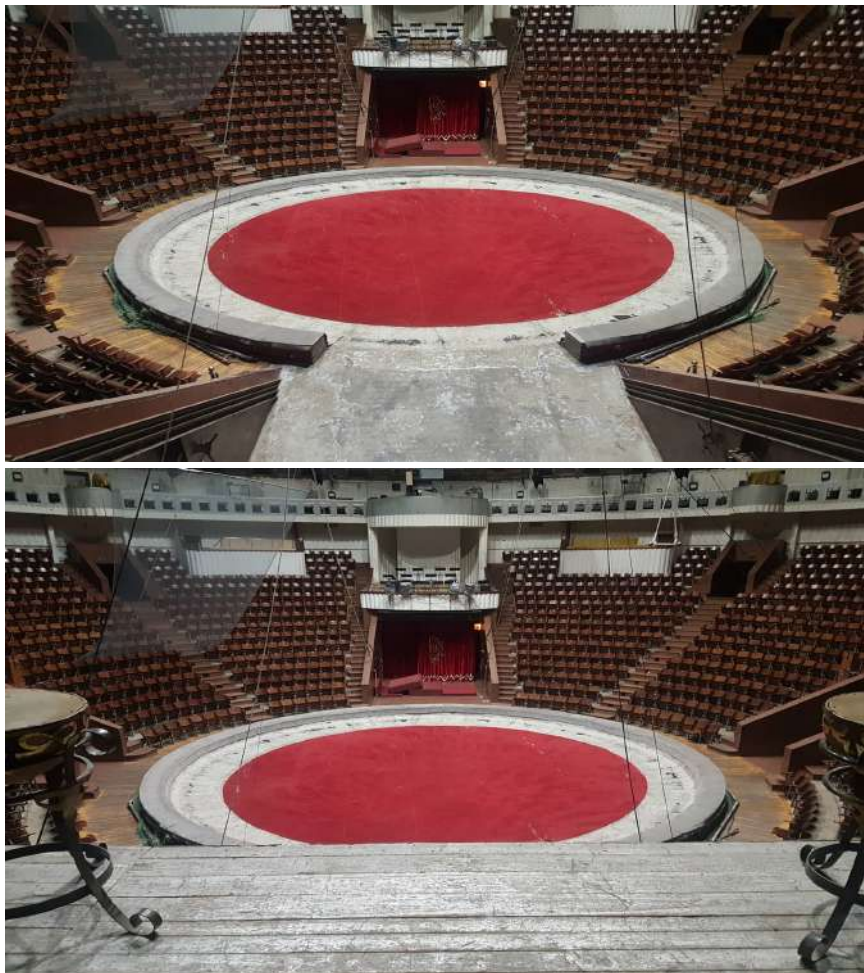
Вольтижні акробати, повітряні гімнасти на трапеції, корд-де-волани, корд-де-парелі, еквілібристи на штейн-трапі нерідко застосовують «місцеву лонжу» – тонкий трос, що з'єднує пояс артиста з повітряним апаратом.

(Рисунок № 6). Лонжа.



Манеж (франц. manège – приміщення для навчання верхової їзди і виїзду коней) – круглий майданчик у центрі залу для глядачів цирку, що має 13 метрів у діаметрі, на якій відбувається циркове видовище, програма, шоу

(Рисунок № 7). Манеж.



Машинки обертання – пристосування для запобігання закручування троса, застосовується для різновидів повітряної гімнастики.

(Рисунок № 8). Машинки обертання «Вертлюг».



Пасеровка, або пасерування (від франц. passer – передавати, переправляти, переходити) в акробатичному вольтижі та повітряній гімнастиці – надання будь-якої допомоги виконавцю (в потрібний момент підкинути його, підхопити, підтримати). Виконавця цієї функції називають пасеровником.

Піста – в цирку край манежного настилу, шириною до 0,5 м, піднятий близько бар'єру над рівнем манежу на 40 см. Піста не дає коню, який завжди біжить з нахилом до центру манежу, бити ногами по стінках бар'єра, порушувати правильність нахилу і темп бігу.

(Рисунок № 9). Піста.



Повітряна рамка (ловиторка) – різновид та реквізит повітряної гімнастики. Виступ на рамці демонструється двома гімнастами – ловитором і вольтижером. Початкове положення ловитора – вис на рамці на підколінках. У цьому положенні ловитор з партнером виконують фрагменти гімнастичної вольтижировки, в тому числі і такі трюки, коли обидва партнери на якийсь момент розмикають руки. Ловитор поперемінно тримає в руках або в зубнику то трапецію, то кільця, на яких вольтижер виконує вправи, характерні для даного виду гімнастики.

Зазвичай гімнасти працюють на закріпленому снаряді і дуже рідко розгойдуючись на вільно підвішеному снаряді, що представляє собою ловиторку, яка застосовується в повітряному польоті. Виступати на рухомому снаряді значно складніше. Перехід вольтижера з рамки в руки до ловитора здійснюється так само, як і на подвійній трапеції, тобто «обривом» з сидячого положення або стрибком із рамки в руки до ловитора.

Повітряні петлі – різновид та реквізит повітряної гімнастики, схожий за структурою і зовнішнім виглядом із повітряними ременями, але має істотну відмінність із трюкової частини в плані його універсальності. Петлі, на відміну від ременів, досить м'який реквізит, на якому можна, трансформували

його в «корд-де-волан» крутитися, плавно перевертатися, виконувати елементи, пов'язані з розтяжкою, балансом, демонстрацією всіх геометричних поз (граней) пластичного тіла виконавця.

Повітряні петлі – це два ремені (капронова стрічка, обшита бавовняною стрічкою з двох сторін), які кріпляться до підвісу за допомогою так званих «вушок» на кінці кожного ремня. Вушка кріпляться на карабіни, карабіни – на вертлюги. Вертлюги з'єднуються з «трикутником» за допомогою «чекеля» або карабіна. Трикутник (пластина для підвіски) з'єднується з машиною обертання (за допомогою чекеля або карабіна), який кріпиться на карабін до тросу або стропи.

Повітряні полотна (Aerial silk) – різновид та реквізит повітряної гімнастики; два довгих полотна, тягнучі або слаботягнучі тканини (залежить від рівня підготовки гімнаста), шириною 1–1,5 метри. Мають відповідний підвіс, що і канат. Більш популярний серед жіночої повітряної гімнастики, адже має більш поблажливий матеріал для корпусу (під час обривів).

Повітряний політ – різновид повітряної гімнастики. Розрізняють 3 види польоту: одинарний, груповий та перехресний (Рисунок № 4, стор. 59).

Повітряні ремені (раніше «китайські ремені») – різновид та реквізит повітряної гімнастики; повітряно-гімнастичний снаряд із двох вертикально звисаючих ременів. Даний різновид жанру бере свій початок з Китаю, де вуличні артисти виконували різні силові і технічні трюки на ременях, які зараз здебільшого аналогічні вправам на кільцях у спортивній гімнастиці.

Трапеція (грец. trapesion – чотирикутник з нерівними сторонами, буквально – столик) – різновид та реквізит повітряної гімнастики; Гімнастичний снаряд – металева перекладина, що підвішується горизонтально на двох мотузках (з тросом всередині), прикріплених до неї по краях. Вправи виконуються в повітрі та в упорі як на нерухомій, так і на розгойдуючій трапеції.

Поліспаст (грец. πολύσπαστον, πολύσπαστος – натягувальний багатьма мотузками) – вантажопідійомний пристрій у цирку з кількох рухомих блоків (двох чи трьох), що їх огинає канат (або трос), що призначений для виграшу в силі (силовий поліспаст) або у швидкості (швидкісний поліспаст).

(Рисунок № 10). Поліспаст.



Підвіска – в цирку розподіл і підвіска циркового реквізиту під колосниками (куполом) циркового майданчика (манежу), а також театрального майданчика (сцени).

Підвісні канати – сталеві канати або синтетичні стропи.

Розтяжки апаратів – засоби для закріплення циркового реквізиту в нерухомому стані.

Точка кріплення в цирку (види кріплень – утки) – пристосування для закріплення циркового реквізиту «утка», «кріплення», «балка», розташовані на стінах у проходах, під сходами, під бар'єром.

(Рисунок № 11). Точка кріплення в цирку. Утки.



Тренчик та підйомна петля – підйомна петля та тренчик (замок петлі) – пристрій для утримання руки, використовується у повітряній гімнастиці, наприклад, корд-де-парель.

(Рисунок № 12). Тренчик.

(з особистого робочого реквізиту Дмитра Орла)



Форганг – завіса в цирку, що відокремлює арену від входу за лаштунки.

(Рисунок № 13). Форганг.



Чекель – кругла скоба з болтом, призначений для з'єднання тросів, мотузок.

(Рисунок № 14. Чекель).



Штамберт (нім. stamm – стовбур, bord – край) – металева поперечина, яка підвішується горизонтально за краї і зміцнюється нерухомо розтяжками. До неї підвішуються снаряди й апарати циркових номерів.

(Рисунок № 15). Чекель и машинка обертання для повітряних ременів.



Правила техніки безпеки для повітряних жанрів

Кожен артист повинен знати правила техніки безпеки роботи на повітряному реквізиті. Одне з найголовніших правил – перевіряти свій реквізит перед тренуванням або виступом. Кожен повітряний гімнаст повинен проходити медогляд, перевірку тиску перед початком тренування, репетиції та роботи на арені цирку, так як працюючи без страховки, підвищений тиск може погано позначитися на самопочутті артиста і принести йому шкоду. Так само варто врахувати свій костюм і допоміжні засоби, такі як магnezія або каніфоль.

Оскільки від хвилювання досить часто можуть потіти долоні, які мають величезне значення під час хвата на канаті, кільці, трапеції тощо і щоб уникнути опіків і падіння, перед виходом потрібно обов'язково мазати речовиною руки. Кожна складова підвісної системи повинна бути сертифікована та мати даний документ і технічний паспорт, так само й реквізит повинен мати технічний паспорт і документи, що додаються.

Сам реквізит повинен пройти технічну перевірку на вантажопідйомність і розривну силу.

Рекомендації для самостійної роботи студентів бакалаврату повітряних жанрів циркової гімнастики

Окрім аудиторного навчання (практичні заняття), студентові необхідно багато часу приділити **самостійній роботі**, а саме відпрацюванню та вивченню вправ, рухів і комбінацій, які вивчались на практичних заняттях у класі. Студент самостійно опановує всі особливості, принципи та технічні складові професійної лексики з курсу навчальної дисципліни, а також виконує загально-фізичну підготовку (ЗФП) для підтримання професійної форми. Студент повинен через самостійне опрацювання засвоїти техніку та характер створюваного ним художнього образу, усвідомити свою акторську роль, психологічно налаштувати себе на її виразне виконання.

Для **заочної форми навчання** більша частина курсу навчальної дисципліни налаштована на самостійну роботу, тому робота студентів акцентує увагу на теоретичну складову, а також виконання практичних завдань у гімнастичному залі та дистанційній роботі *Google Classroom*.

Для самостійної роботи студентів із гімнастики викладачем визначаються тільки ті елементи і вправи, які студентами вже достатньо засвоєні і потребують більшої уваги на удосконалення техніки виконання.

Студенти організують свою самостійну роботу обов'язково невеликими групами (3–4 особи) з метою допомоги один одному дотримуватись техніки безпеки, страхування.

Рекомендується винести також на самостійну роботу з повітряної гімнастики вправи на розвиток студентами загальної фізичної підготовки.

Для розвитку сили студенти самостійно виконують вправи із застосуванням спеціальних предметів або пристроїв (гантелі, штанга, різні тренажери тощо). Максимальну силу необхідно розвивати, виконуючи вправи 2–3 рази з обмеженою вагою.

Самостійна робота студентів доповнюється вивченням спеціальних посібників, методичних розробок, робочих програм, силабусів тощо, які дозволяють набути студентам сучасні теоретичні, методичні та практичні знання з техніки виконання основних гімнастичних елементів і вправ.

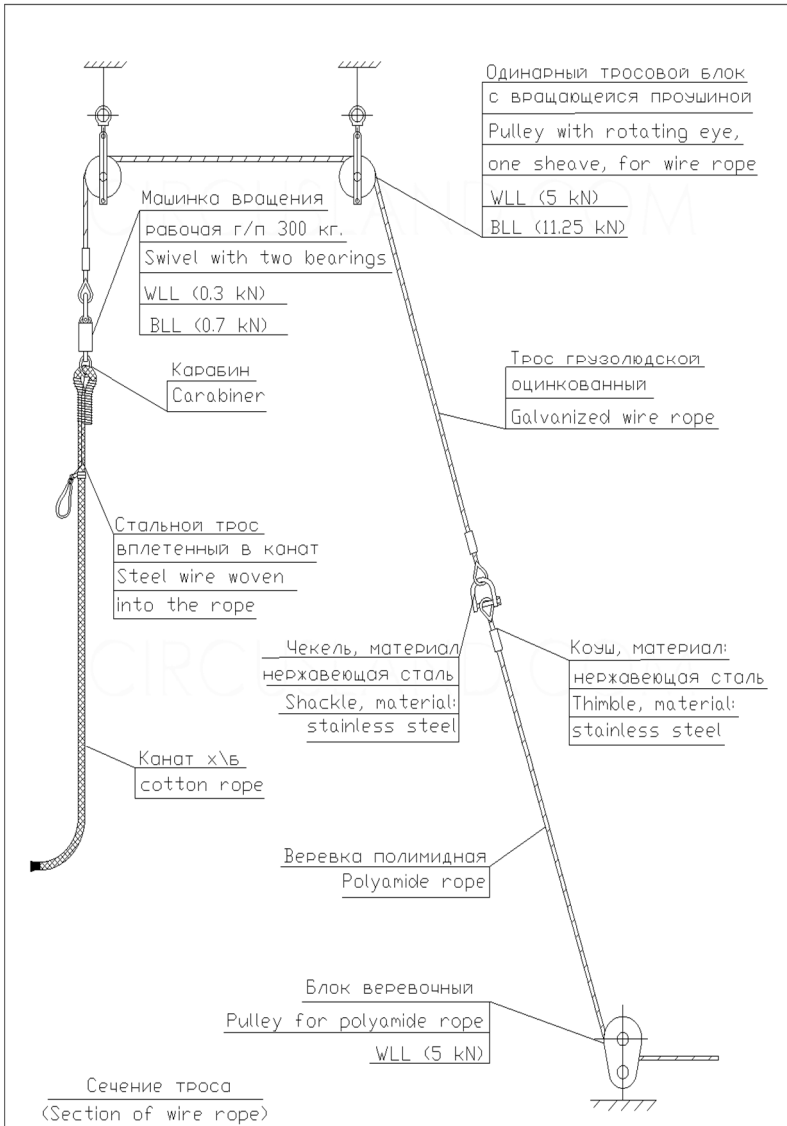
Розділ № 1.

Корд-де-парель: методика навчання

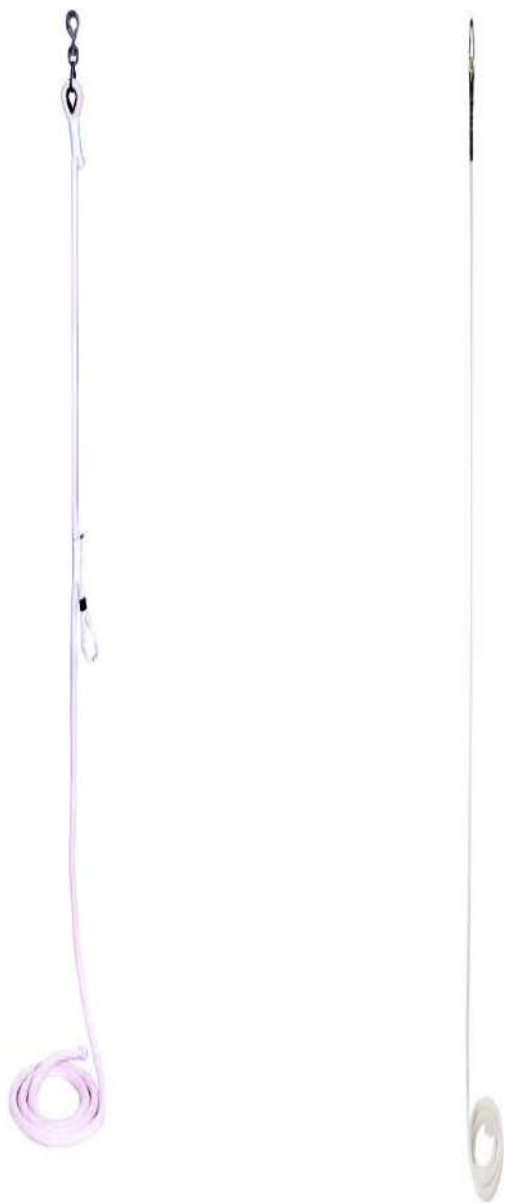
Корд-де-парель (фран. cord-de-révil – канат) – повітряно-гімнастичний снаряд, на якому артист виконує плавні чи динамічні вправи: обертання і силові елементи. Верхнім кінцем кріпиться до колосників, нижній натягує асистент, зверху забезпечений петлями (однією, іноді двома).

Реквізит, на відміну від повітряних полотен, здебільше жорсткий, але його перевага в тому, що на ньому можна виконувати складні крутки в руках, ногах. Це туго натягнутий перпендикулярно землі канат з плетених ниток. У верхній частині каната кріпиться мотузкова або ремінна петля, в яку вільно проходить нога (ступня) артиста.

(Рисунок № 16). Схема кріплення реквізиту – корд-де-парель.



(Рисунок № 17). Корд-де-парель.



(Рисунок № 18). Магnezія.



Повітряні гімнасти використовують в роботі допоміжні речовини, такі як магnezія або каніфоль.

Магnezія досить актуальна для роботи в парі, але на канаті вона швидко вичерпується і покривати нею руки кілька разів за номер буде не доцільно.

Каніфоль – липка речовина, яка під час роботи на реквізиті не просто пропадає, а вбирається в сам корд-де-парель, тим самим проканіфолений канат надалі дозволяє артисту довше перебувати в повітрі, не залишаючи реквізит, і, звичайно ж, відчувати себе більш переконливо і впевнено.

(Рисунок № 19). Магnezія.



(Рисунок № 20. Каніфоль).



Костюм артиста в сольній роботі обов'язково повинен бути закритим, так як ймовірність при падіння вхопитися і стримати себе на канаті є, але опіки, які спричиняє цей реквізит, відбуваються досить часто, і не завжди все обходиться легким опіком шкіри. Саме тому, щоб уберегти себе від подібної ситуації, варто одягати костюм, який закриває все тіло артиста.

Правила кріплення реквізиту

Існує *два варіанти* підвіски реквізиту для виступів: *статична* (кріплення до колосників), або ж *спеціально встановлена лебідка* (трос пропускається через блоки до лебідки, для зміни висоти; або використання поліспасти. Підйом відбувається в ручну; для подйому однієї людини потрібно не менше 3-х осіб – 1 ассістент, 2 уніформісти). Для полегшення ручного подйому використовується поліспаст.

(Рисунок 21). Парний корд-де-парель
Дмитро Орел та Світлана Кашеварова
«Duo Air Love».





Перший рівень складності

Тема 1. Власка. Ножний замок (сидіти на канаті).

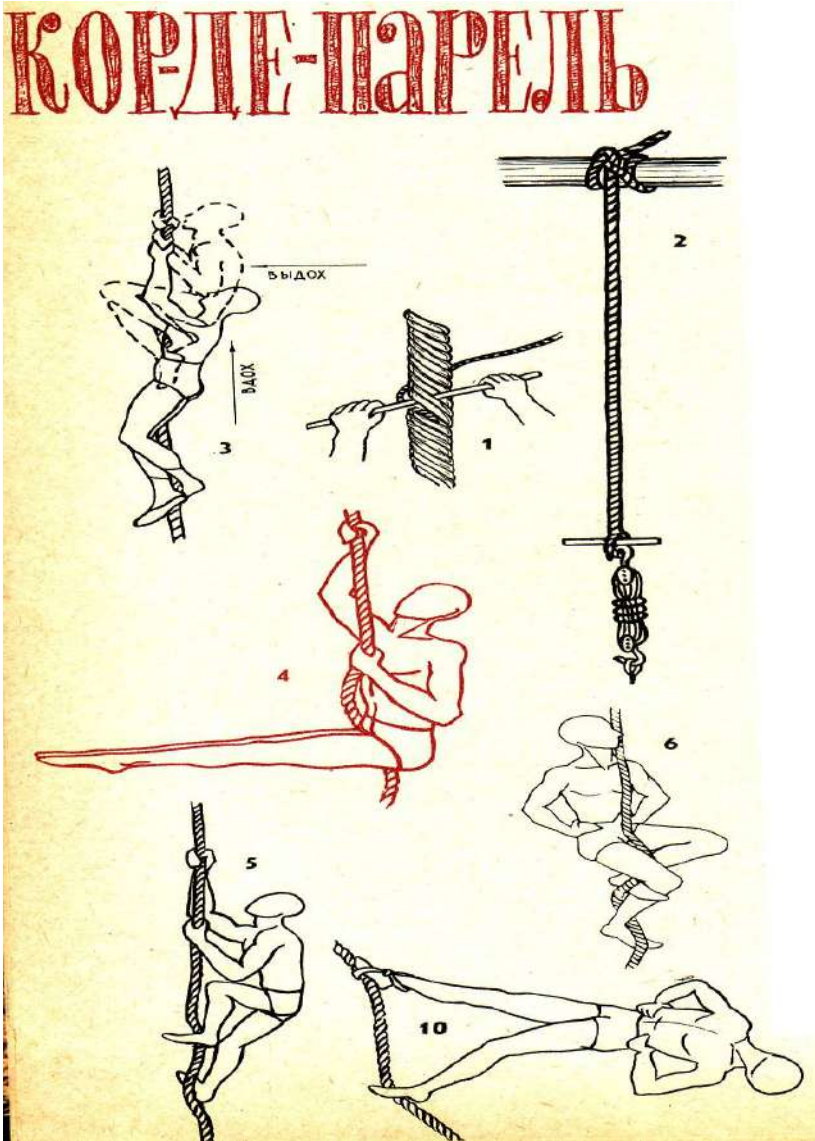
Зміст теми: *власка* – сценічний варіант.

Для чоловіків. Лазання по канату (можливий як сценічний варіант) здійснюється за підтяжки руками (одна нога витягнута, інша – призігнута в коліні), дві ноги злегка охоплюють канат, стопи ніг і фаланги пальців сильно натягнуті.

Для жінок. Сходження по канату здійснюється таким чином: підійшовши до вертикально встановленого канату і взявшись за нього спочатку правою рукою вище голови, а потім нижче лівої, почати підтягуватися обома руками, при цьому одночасно роблячи повний вдих. Ноги зберігати в положенні обхвату навколо каната.

Підтягнувшись до відмови і закріпившись на зігнутих руках, зафіксувати підтяжку. Ноги, що знаходяться в положенні обхвату, підтягнути догори і, закріпившись, зробити видих. Потім знову перехопити правою рукою за канат вище голови і, тримаючись правою рукою і ногами, перехопити ліву руку нижче правої, зберігаючи ноги в положенні обхвату навколо каната, і, починаючи вдих, робити підйом до його фіксації.

(Рисунок № 22). Вправи на корд-де-парелі.



Для початку зробити 2-3 підйоми і потім перейти до спуску в такий спосіб: при спуску виробляти дихання навпаки, тобто видих, а при фіксації вдих. Починаючи спуск, при якому тримати руки в зігнутому положенні, опускати корпус вниз, тримаючись ногами і роблячи видих. Спустившись максимально, закріпитися ногами, перехопити руки, спершу лівою, а потім правою нижче (закріпитися), зробити вдих і на видих почати спуск корпусу вниз, регулюючи при цьому ногами і руками.

Засвоївши влазку першого способу підтяжки на двох руках, можна переходити до другого циклу підтяжки і влазки по канату лівою і правою рукою окремо.

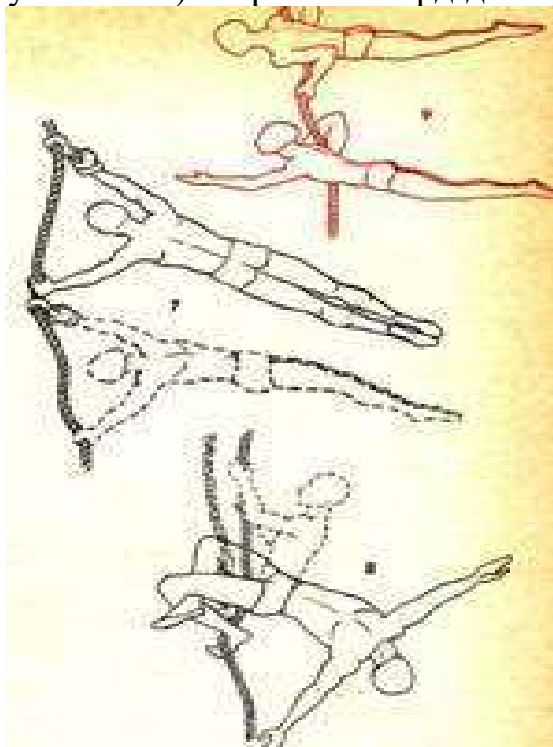
Ножний замок (сидіти на канаті). Зробивши влазку, необхідно дати відпочити рукам і ногам. Для цього, підтягшись обома руками і наблизивши корпус впритул до канату, витягнути ноги. Потім, зігнувши в коліні праву ногу вище, наступити п'ятою на канат, а носок підвести під коліно злегка витягнутої лівої ноги. Лівий носок лівої ноги закласти за канат. У такому положенні закритого ножного замка можна сміливо відпустити руки, давши їм трохи відпочити.

Тема 2. Задній провис.

Зміст теми: *задній провис*: перевівши корпус на канат після прапорець-кронштейн, гімнаст, вивільнивши руку з петлі і тримаючись руками за канат, робить ніжний замок.

Праву ногу заводять перед канатом вліво, зігнувши при цьому ногу в коліні, пропустивши нижню частину ноги до кісточки під коліно лівої ноги, після чого лівою ногою вище підйому заплітає за канат зліва направо. Після зробленого замка відпустити руки, відкинувшись корпусом на задній провис головою вниз. Зафіксувавши такий стан, піднятися і, взявшись руками за канат, приготуватися для наступного трюку.

(Рисунок № 23). Вправи на корд-де-парелі.



Тема 3. Бланш. Прапорець (закладка). Затяжки в шпагаті.

Зміст теми: виконання гімнастом різновидів прапорців, затяжок у шпагаті та бланшів у залежності від побудови вправи чи комбінації, які задаються викладачем.

Другий рівень складності

Тема 4. Стріла (упор двома руками в канат з переходом на одну руку).

Зміст теми: *стріла*: підвівши корпус у сидяче положення, взявшись руками за канат і вивільнивши ноги з замка та змінивши їх у положення сидіння, відсунути корпус вліво, а праву руку завести перед канатом вправо і взяти рукою за канат приблизно на рівні попереку, одночасно ж лівою рукою взяти за канат нижчих, біля паху.

Потім викинути ноги з витягнутими носками в горизонтальне положення. Корпус знаходиться на упорі лівого ліктя. З поступовим переходом на праву руку, щільно притулившись при цьому, вигнуту руку з затиснутим канатом до правого боку, ліву руку випрямити в горизонтальне положення. Після фіксації перевести корпус до канату, закріпивши ноги в замок для відпочинку з переходом на наступний трюк.

Тема 5. Крутка в петлі в одній нозі. Млин.

Зміст теми: *крутка в петлі в одній нозі*: темповий обертальний елемент, обертання гімнаста в руках/ногах, закріплених у петлі (за допомогою партнера). Елемент виконується за допомогою партнера, який тримає канат знизу та розкручує його для виконання крутки іншим.

Вихідне положення: виконавець знаходиться в положенні «вису в одній нозі» в петлі, закріпленій в основі «корд-де-парелю», тримаючись однією опорною рукою за канат. У момент досягнення необхідної швидкості крутки, виконавець відпускає руку і переходить у фазу закручення (нога притягується до іншої через зігнуту позицію і вирівнюється до закріпленої, руки зі сторін, повільно вкручуючись, піднімаються до голови). Голова знаходиться в рівному положенні.

Зміст теми: *млин*: темповий обертальний елемент, обертання напруженого тіла вздовж канату у формі відкритого поперечного шпагату.

Техніка виконання: елемент «млин» виконується з висоти донизу. Замотування корпусу канатом відбувається зверху, (відкриваємо розніжку на робочу сторону (для виконавця – правша/лівша), фіксуємо ту ж підколінку, далі через спину на іншу ногу накидуємо канат та робимо перемах на протилежний бік для отримання фіксації на поясі).

Вихідне положення – баланс, лежачи на спині, з розкритим поперечним шпагатом, рука одна тримається за основу канату, інша тримає утворений

при замотуванні вузел на попереку. З цієї позиції починається крутка в поперечному шпагаті, паралельно підлозі, за допомогою переставляння рук. У кінці фіксуємо рух підколінкою та зупиняємося в точці.

Тема 6. Обрив «вісімка». Обрив «з'їзд у згрупуванні».

Зміст теми: *обрив «вісімка»*: обривний елемент, при якому артист виконує вільне падіння назад, закріпленим рівним тілом у положення «вверх ногами».

Техніка виконання: елемент виконується на висоті, за допомогою намотки на ноги, де намотка виконується «вісімкою».

Вихідне положення – положення закріплених ніг, тіло повинно бути вирівняним та закріпленим. Руки тримаються за канат. Таз та спина не повинні бути в прогині. В даному положенні відбувається обрив – відпускаються руки і далі тимчасове вільне падіння до точки «вверх ногами», де можна закінчити обрив фігурною точкою чи прогином.

Обрив «з'їзд у згрупуванні» – обривний темповий елемент, при якому людина виконує вільне падіння (притримуючись руками) в положенні – згрупування зверху вниз.

Техніка виконання: елемент виконується з висоти донизу.

Вихідне положення – вис у прямих руках. Із цієї точки за допомогою сили рук переходимо в

положення «передньої закладки». З цієї точки відбувається обрив. В положенні групування, підтримуючись двома руками, починається процес проковзування з поступовим набиранням швидкості. Слід припускати хват рук під часу руху донизу. На відстані 2 метри від підлоги слід робити фіксуючу точку для закінчення елемента, збільшуючи силу хвату рук та групуючи тіло.

Третій рівень складності

Тема 7. Полувідривне колесо (блани назад).

Зміст теми: *полувідривне колесо (блани назад)*: на *першому етапі* цей елемент потрібно навчитися, спираючись на канат, стоячи на підлозі, застеленій матами. Розберемо хват, який ми будемо використовувати для цього елемента.

Для того, щоб боковий або переворот назад (залежно від вибраного різновиду) в повітрі пройшов успішно, ми беремося не звичайним хватом, а одна з рук, яка буде знаходитися нижче другої, заходить із зовнішньої сторони реквізиту.

Стаємо обличчям чи боком до канату, одна рука (для прикладу візьмемо ліву руку, яка буде верхньою відривною) береться зі свого боку, друга, права рука, яка буде нижньою, заходить так само з лівого боку, піддягуючи канат. За допомогою поштовху ніг повертаємося колесом або бланшем (для бланша для початку треба навчитись робити заднє сальто),

відриваючи ліву руку, права рука повернеться під час елемента разом із самим канатом.

Після вдалої спроби пробуємо схопитися лівою рукою за корд-де-парель, після перевероту вона буде нижньою, а права займе верхнє положення, ліва рука повинна вхопитися за канат на рівні ваших грудей, права рука буде витягнутою і пом'якшуючою рукою при падінні корпусу з верхньої точки колеса (бланша).

Після того, як над матовим покриттям у нас починає виходити цей елемент, підвищуємо висоту і переходимо до другого етапу вивчення елемента.

На *другому етапі* нам потрібно вивчити махи, які ми будемо використовувати на даному елементі. Для простого навчання махів обхоплюємо канат обома руками і, задаючи мах однією ногою, виводимо корпус до горизонтального положення, з'єднуючи ноги в кінцевій точці, потім, відриваючи одну з ніг, йдемо вниз, переводячи корпус на іншу сторону, лицьовою частиною тіла до каната, доводячи його до горизонтального положення.

Корпус і ноги повинні проходити в нижній точці, не зачіпаючи канат. Це одна з найважливіших частин навчання маху, оскільки, зачепивши канат, ми можемо збити траєкторію самого елемента і заплутатися в реквізиті, що в подальшому або зіб'є нас з самого елемента, або ж може пагано позначитися під час самого перевероту в момент відриву другої руки.

Третій етап поєднає в собі два попередніх етапи. На невеликій висоті використовуємо хват, вказаний у першому етапі, і додаємо махи, які ми вивчили на

другому. Для цього елемента потрібно перебороти страх і, довівши себе до горизонтального положення, вивести корпус до гори, продовжуючи рух по інерції на потрібну нам сторону.

У даному варіанті, оскільки наша опорна рука права, сторона, через яку ми будемо йти на колесо (бланш), буде лівою, відповідно під час маху на ліву сторону потрібно буде вибити себе корпусом догори, дивлячись головою на канат для того, щоб корпус пройшов паралельно, і з верхньої точки ліва рука починає йти на перехоплення в момент перевероту в повітрі.

Для початку потрібно навчитися робити колесо (бланш) в зафіксовану точку з зупинкою. Надалі з цього елемента можна продовжувати зв'язку махами, переходячи на інші елементи.

Щоб не прослизнути руками під час перехоплень, бажано використовувати магnezію або каніфоль, попередньо перемотавши пальці тканинним пластиром для більшої сили хвата. Це досить складний елемент як у фізичному плані, так і в моральному, тому його варто вивчати після більш простих елементів і, звичайно, після того, як студент зміг перебороти в собі страх висоти.

Тема 8. Вис у шиї.

Зміст теми: *вис у шиї*: даний елемент полягає в силі рук і силі хвату, так як всю вагу тіла потрібно буде утримувати однією рукою, і в момент самого обриву вага падаючого тіла, набираючи інерцію без належного хвату рук, може зірвати вас із реквізиту.

(Рисунок № 24). Вис у шиї, вид з боку до глядача, студент КМАЕЦМ – Микита Назаров).



Розберемо поетапність цієї зв'язки. Перебуваючи в висі на двох руках, залишаємо тримати себе однією рукою за реквізит, а другою рукою переводимо нижню частину каната за шию, канат повинен лежати комфортно, трохи вище шиї, нахилиючи голову

вперед для більш зручного перекладу каната, після того як вивели канат через шию, рукою доводимо нижню частину каната до верхньої і цією ж рукою захоплюємо обидві частини каната, переконавшись у надійності хвата, друга рука, яка тримала нас на канаті під час замоту і перехоплення, може відпустити канат і вийти в акцент для глядача.

Тривалість вису в шії залежить від кількості сили у хваті руки. Але для акценту досить витримати паузу в п'ять рахунків, після чого слідує обрив. Щоб максимально вразити глядача, обрив повинен бути з максимально швидким і не помітним перехопленням, яке ми будемо робити в останній момент.

Перебуваючи в акценті, ми починаємо розтискати хват руки, яка утримує нас в петлі на шії, від розміру петлі залежить довжина обриву. Для більш яскравого падіння перед обривом можна зробити притиснення ніг і різкий постріл у той момент, коли відбудеться обрив із шії, після чого в повітрі вільну руку перенести на канат, руки повинні бути в напівзігнутому стані для пом'якшення падіння тіла.

Тема 9. Відривний гвинт.

Зміст теми: *відривний гвинт*: елемент підвищеної складності, який потрібно вчити на фінальній стадії навчання на корд-де-парелі.

Це відривний елемент, який вимагає тривалого процесу навчання і хорошої фізичної підготовки. Освоїти цей елемент буде простіше, якщо студент навчався раніше акробатики і вчився робити гвинтове сальто, в такому випадку він зможе набагато швидше відчувати і освоїти елемент у повітряному жанрі. Щоб більш детально опрацювати і розучити цей елемент, розіб'ємо його на етапи навчання.

Спочатку розглянемо «кач», завдяки якому ви виведете корпус на потрібний рівень для елемента. Для того, щоб задати правильний кач із положення вису одна нога вимахує в положення поздовжнього шпагату, виводячи себе в гойдання, доходячи до положення розгойдування на корд-де-парелі.

Коли студент набрав достатньо інерції для розкачки до максимальної бічної точки в елементі, в момент виведення корпусу потрібно вирівняти тіло паралельно рівню підлоги, втягнути стегнову частину і підтягнути верхню частину тіла руками наверх. Ці качі потрібно відпрацювати до ідеалу, після цього можна переходити до другої частини навчання даного гвинтового елемента.

(Рисунок № 25). Початкове положення елемента
«Гвинтове падіння». Шоу «Африка».
Режисер-постановник, викладач КМАЕЦМ – Ірина
Герман, НЦ України, 2020.
Постановник повітряних трюків старший викладач
КМАЕЦМ – Дмитро Орел;
студент – Микита Назаров).



У момент коли тіло доходить до паралельного стану, виводимо ногу вверх, що знаходиться ближче до канату, і задаємо мах у протилежну сторону від реквізиту, після чого відриваємо руки і додаємо

інерції на гвинт махом плечей. Елемент повинен робитися в зовнішню сторону від корд-де-парелю, так як буде можливість вільного провороту в повітрі.

Але не варто поспішати зі спробами зловити канат, так як це може призвести до сильних опіків долонь. Розучувати цей елемент варто над матами або паралоновою ямою, що дозволить навчитися правильно падати з гвинта. Оскільки це відривний елемент, то на різній підвісці канат буде вести себе по-різному.

У *першу чергу* варто врахувати кількість обертів, гвинт повинен прокручуватися на одній висоті, а не під час падіння, тобто махами потрібно вибити тіло максимально вгору, щоб його винесло вище точки, в якій знаходилися наші руки. Після цього потрібно відпрацювати кількість самих гвинтів, адже є вірогідність не докрутити або перекрутити потрібну кількість.

У будь-якому випадку падати потрібно на спину, оскільки падіння на спину з вчасно зробленим угрупованням дозволить зменшити удар в мат і увійти в пом'якшене падіння тіла, відповідно зменшити можливість пошкодження. Після цього можна приступати до моменту хвата за канат після завершення гвинта.

Для того, щоб вчасно побачити канат і встигнути зреагувати, щоб ухопитися за нього, під час оберту додаємо поворот голови в напрямок оберту, в такому випадку руки встигнуть зреагувати і взятися за канат.

Для того, щоб нас не зірвало з реквізиту в момент, коли ми захоплюємося руками за канат, ноги потрібно вивести в продовження, переходячи в кач, що дозволить робити продовження на подальші елементи, наприклад, темпові гвинти.

Для навчання цього елемента потрібна достатня фізична підготовка, що дозволяє не пошкодити своє тіло, а також досить розтягнуті і закачані плечі. На цьому елементі обов'язково варто використовувати магnezію або каніфоль, так само для початку варто використовувати рукавички з гумовим покриттям долонь або ж обмотувати пальці рук тканинним пластиром.

Тема 10. Кульбіт вперед уздовж каната.

Зміст теми: *кульбіт вперед*. Ділиться на два етапи підготовки. В першу чергу потрібно розуміти, що це *напіввідривний елемент*, у якому в нас немає страховки, і своє падіння ми фіксуємо лише силою рук.

Замотка на даний елемент здійснюється через елемент ***ножниці***. Перебуваючи в висі на двох руках, ми починаємо підтягувати себе вгору, у той же момент наша права нога йде по ліву сторону каната, а ліва залишається по праву, канат повинен виявитися між ногами, корпус завалюємо плечима вниз, тим самим виводимо його в горизонтальне положення, після чого ноги роблять рух, описуючий коло, права нога йде через верх на праву сторону, ведучи канат від нас, а ліва – піддягає канат знизу; розкривши шпагат,

захоплюємо канат ногами і перевалюємо корпус із лівого боку в правий. Тим самим ми опиняємося в замотаному положенні, в якому є можливість перепочити.

Потім правою рукою, перехоплюємо канат з зовнішнього лівого боку, а ліва рука тримає нижню частину каната, утримуючи ноги під кутом 90° , опиняємося в сидячому положення на канаті.

Далі переходимо до самого кульбіту на канаті: лівою рукою тримаємо канат у ділянці сонячного сплетіння, у такий спосіб нашим рукам буде комфортно зробити пасування нашого тіла під час падіння і сам скат буде виглядати набагато довше, відповідно енергія падіння буде не такою сильною, що дозволить утримати себе на реквізиті, а не зірватися під час елемента вниз.

Опинившись у положенні сидячи на канаті, витягуємо ноги, розкриваючи шпагат, права рука йде з верхнього хвата на нижню частину реквізита, хват відбувається вщільну, вище лівої руки, корпусом подаємо себе на складку вперед і робимо перекид у падіння, щільно стискаючи руками канат. У момент падіння тримаємо руки зігнутими в ліктях, що дозволить нам стримати вагу нашого тіла в падіння. Щоб полегшити собі даний елемент, після остаточної точки розслаблюємо руки і дозволяємо ногам піти в кач, тим самим можемо продовжити зв'язку або ж пом'якшити даний обрив.

Четвертий рівень складності

Тема 11. Удосконалення вивчених вправ.

Зміст теми: відпрацювання техніки вправ на корд-де-парелі, удосконалення та побудова комбінацій для випускового номера.

Тема 12. Побудова концертного номера

Зміст теми: розробка з режисером і хореографом сценарію, побудова музично-пластичного номера, виготовлення відповідних костюмів. Репрезентація номера на відкритому показі.

Контрольне виконання вивченого матеріалу та самостійна робота студента

Системне відпрацювання та закріплення вправ та рухів.

ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. –

Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. Житомир. 76 с.

2. Акробатика : програма для училищ циркового и естрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). Москва : ВМУЗИК, 1980. 36 с.

3. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб.

статей. Москва : Физкультура и спорт, 1983. Вып. № 1. С. 18–20.

4. Биндусов Е. Е., Орлов В. П. Сравнительная характеристика способов отталкивания. Гимнастика: сб. статей. Москва : Физкультура и спорт, 1983. Вып. № 1. С. 58–60.

5. Болобан В. Н. Юный акробат. – Киев : Здоров'я, 1982. 160 с.

6. Болобан В. Н., Бирюк Е. Б. Позные ориентиры движения в методике обучения упражнениям спортивных видов гимнастики. Гимнастика: сб. статей. Москва : Физкультура и спорт, 1980. Вып. № 1. С. 49–51.

7. Вишневикий Э. А. Гимнасты-акробаты. Гимнастика: сб. статей. Москва: Физкультура и спорт, 1970. С. 58–60.

8. Воздушная гимнастика – корд-де-париль: формальные, технические признаКИ
<https://naukajournal.org/index.php/Paradigm/article/view/1661/0>.

9. Виды синтетических канатов и веревок. Строение и свойства. <http://remera.ru/content/vidy-sinteticheskikh-kanatov-i-verevok-stroenie-i-svoystva>

10. Виды плетения канатов. <http://remera.ru/content/vidy-sinteticheskikh-kanatov-i-verevok-stroenie-i-svoystva>

11. Кашеваров Володимир. Орел Дмитро. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит : навчальний посібник Київ : КМАЕЦМ, 2018. 75 с. : іл.

12. Орел Дмитро. Циркотерапія як універсальний художньо-оздоровчий метод сьогодення. Кінезіологія танцю та складно-кординаційних видів спорту: методичний посібник. Львів: ЦТДЮГ, 2018. С. 75–79.

13. Orel Dmytriy. The specificity of "Circus Gymnastics on the Canvases" in teaching and the creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. Muscat, Oman. 2017. № 5 (25). P. 120–123.

14. Orel Dmytriy. Masterly technique in the genre "Circus acrobatics" by the author's stage method in the Kiev Municipal Academy of Variety and Circus Arts Paradigme of knowledge. Muscat, Oman. 2018. № 4 (30). P. 65–72.

Додаткова:

15. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб. статей. Москва: Физкультура и спорт, 1983. Вып. № 1. С. – 18–20.

16. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры. Изд. 3-е, перераб. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 336 с, ил.

17. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. 112 с.

18. Спортивная гимнастика. Учеб. для ин-тов физ. культ. Москва : Физкультура и спорт, 1971. 351 с.

Інформаційні ресурси

19. Цирковые термины [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://circus.narod.ru/termin.htm>.

20. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства [Электронный ресурс]: <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&sellet=%CB..>

Розділ № 2. Китайський пілон: методика навчання

Пілон – підвішена жердина, на якій балансує людина. Його підвіска та кріплення такі, як у корд-де-парель, повітряних ременях, полотнах. Гарне зчеплення і великий діаметр (53-60 мм) дозволяють чіплятися навіть після падіння з великої висоти, а також дозволяють велику кількість елементів, пов'язаних із роботою ніг (стрибки, зачепи, піруети). Чим більша висота пілона, тим сильніший люфт (тобто сильніше його хитає).

Для циркових виступів використовують так званий китайський пілон, який концептуально не відрізняється від пілона для pole dance, однак має свої особливості.

По-перше, поверхня китайського пілону прогумована і шорстка на дотик. Ковзати на такій жердині не вийде. Неможливо на ньому виконати і звичні для pole dance крутки. Видовищність виступів на подібному снаряді буде меншою. Насправді контроль за ковзанням дозволяє виконувати ризиковані ефектні обриви, екстремальні акробатичні номери.

По-друге, характерною рисою китайського пілона можна вважати його габарити. Висота

китайського пілона може доходити до 10 метрів. Такі снаряди якнайкраще підходять для циркових виступів.

Видовищні трюки, непередбачувані обриви на значній висоті виглядають особливо ефектно. Крім того, така висота пілона дозволяє працювати на ньому одночасно кільком артистам на різних рівнях.

По-третє, китайські пілони для циркових виступів нерідко оформлюються з дизайнерської точки зору.

Перший рівень складності

Тема 1. Освоєння апарата. Базові захвати рук. Алегро.

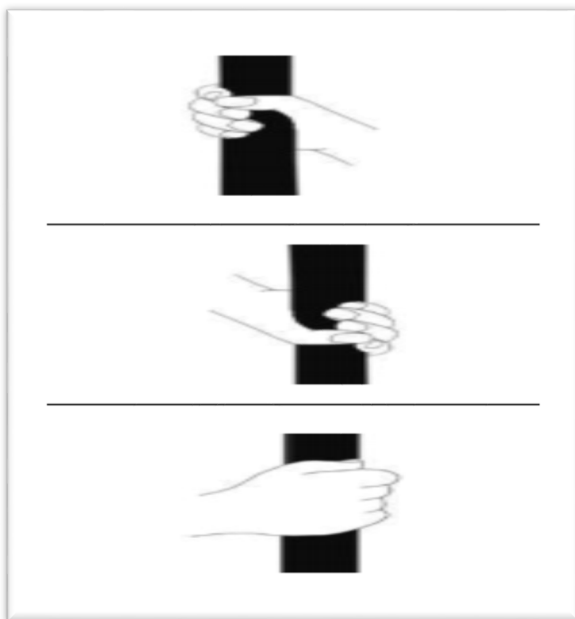
Зміст теми: *базові захвати рук*: захват великими пальцями вгору. В цьому положенні великий палець охоплює пілон навпроти інших пальців великим пальцем вгору. Напрямок великих пальців завжди такий самий, як положення корпусу та голови, наприклад, якщо корпус обличчям догори, то потрібна позиція великого пальця також догори.

Великими пальцями вниз. У цьому положенні великий палець охоплює пілон навпроти інших пальців, великим пальцем вниз. Напрямок великих пальців завжди такий самий, як положення корпусу та

голови, наприклад, якщо корпус обличчям донизу, то потрібна позиція великого пальця також донизу.

Прямий хват. У прямому хваті великий палець розташований на тій самій стороні, де й інші пальці руки. Елементи на гнучкість включають гнучкість ніг, спини, стегон та плечей. Із метою демонстрації найвищого рівня складності спортсмен повинен виконувати елементи, комбінації та переходи з повним збалансованим натягненням та рухливістю.

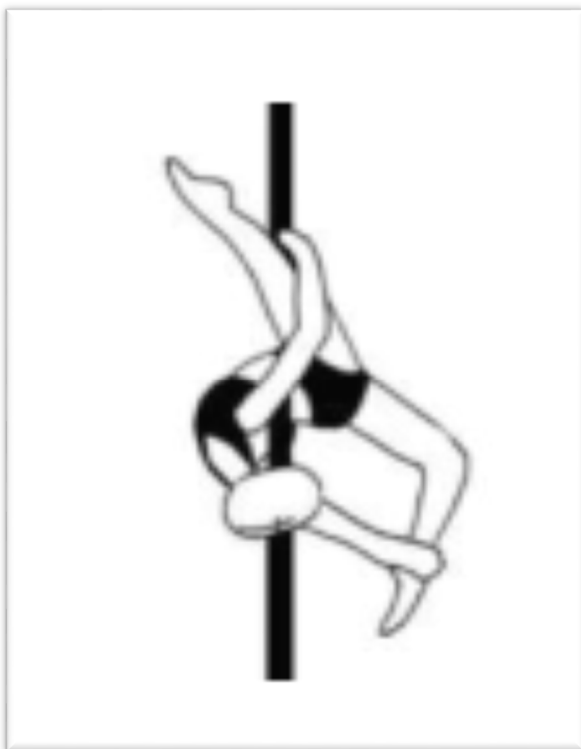
(Рисунок № 26) Базові захвати рук.



Алегро: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: кисть ближньої руки,

внутрішня поверхня стегна ближньої ноги, дальня рука, бік (поперек); положення рук (хват): ближня рука перехоплює пілон над ближньою ногою, дальня рука витягнута і тримає стопу (щиколотку) дальньої ноги; положення ніг: шпагат із повністю витягнутою ближньою ногою, дальня нога зігнута назад; положення тіла: з прогином у спині; кут розкриття шпагату: не менше 160°.

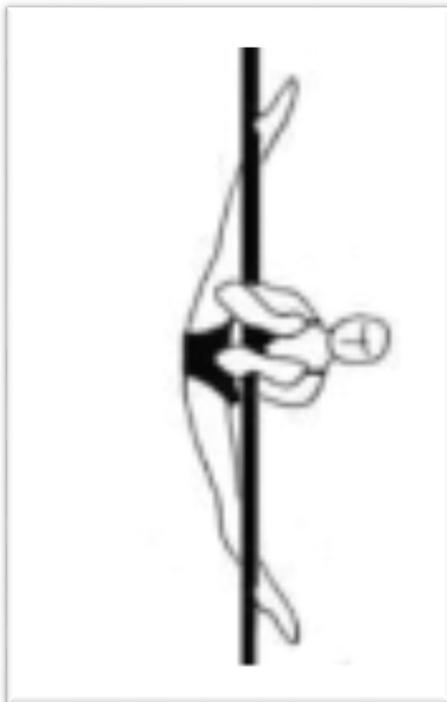
(Рисунок № 27). АLEGRO.



Тема 2. Хрестовий лук. Пегас.

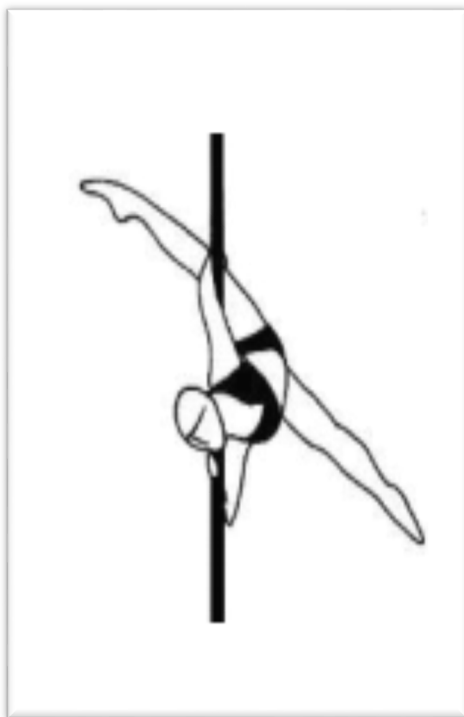
Зміст теми: *хрестовий лук*: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: щиколотки, лікті, корпус (необов'язково); положення рук (хват): ліктювий; положення ніг: обидві ноги розкриті; положення тіла: верхня частина тіла в положенні перпендикулярно пілона та паралельно підлозі (під кутом 90°).

(Рисунок № 28). Хрестовий лук.



Пегас: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: лікоть задньої руки, задня частина плечей (шиї), передпліччя та кисть нижньої руки; положення рук: верхня рука тримає стегно задньої ноги навколо пілона, нижня рука тримається за пілон; хват: верхня рука знаходиться в ліктьовому хваті, нижня рука знаходиться в хваті передпліччям; положення ніг: обидві ноги розкриті в фронтальному шпагаті; положення тіла: торс обличчям до підлоги; кут розкриття шпагату: не менше 180°.

(Рисунок № 29). Пегас.

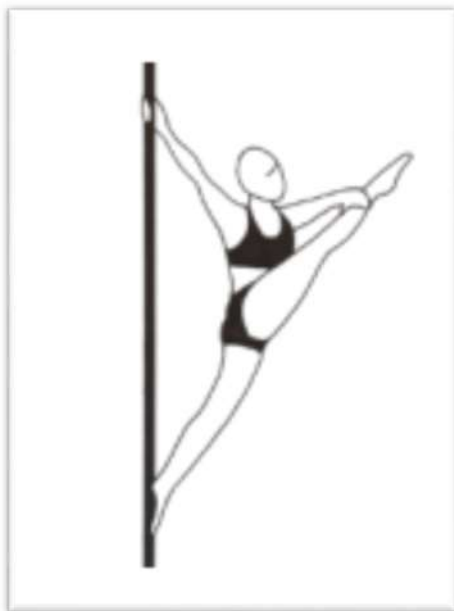


Другий рівень складності

Тема 3. Рука в повітрі. Захват стегна.

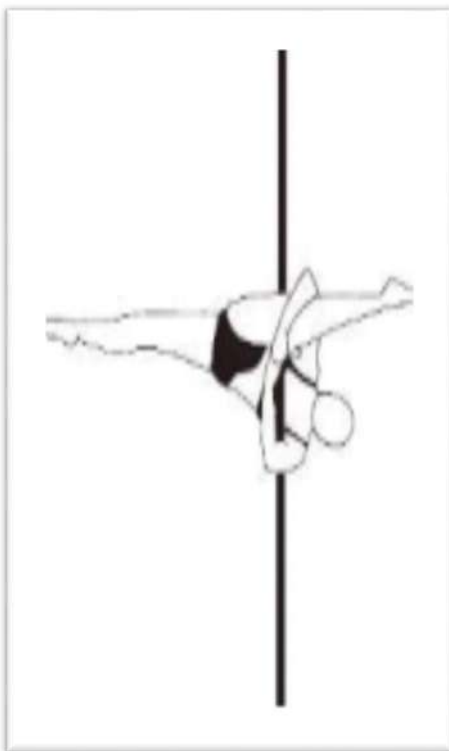
Зміст теми: *рука в повітрі*: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: кисть, стопа протилежної ноги; положення рук: ближня рука випрямлена та тримає пілон, кисть дальньої руки тримає стопу протилежної ноги; положення ніг: шпагат (королівський шпагат), передня нога не контактує з пілоном, обидві ноги випрямлені; положення тіла: вертикальне, розвернене від пілона; кут розкриття шпагату: не менше 180° .

(Рисунок № 30). Рука в повітрі.



Захват стегна: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: ближнє стегно, корпус (спина), нижня рука (лікоть), верхня рука не торкається пілону; положення рук (хват): обидві руки зігнуті, кисті зціплені за ближньою ногою та спиною; положення ніг: ноги випрямлені в горизонтальному шпагаті; положення тіла: перевернуте; кут розкриття шпагату: не менше 180°.

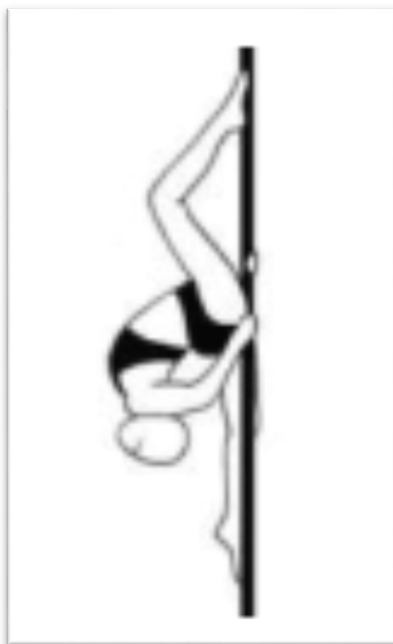
(Рисунок № 31). Захват стегна.



Тема 4. Перевернутий шпагат. Російський шпагат. Арбалет. Шпагат без рук.

Зміст теми: *перевернутий шпагат*: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: стопи, сідниці, задня нога, обидві руки; положення рук (хват): базовий або прямий хват; положення ніг: шпагат із зігнутою передньою ногою, задня нога повністю випрямлена; положення тіла: перевернуте, з прогином у спині; кут розкриття шпагату: не менше 190°.

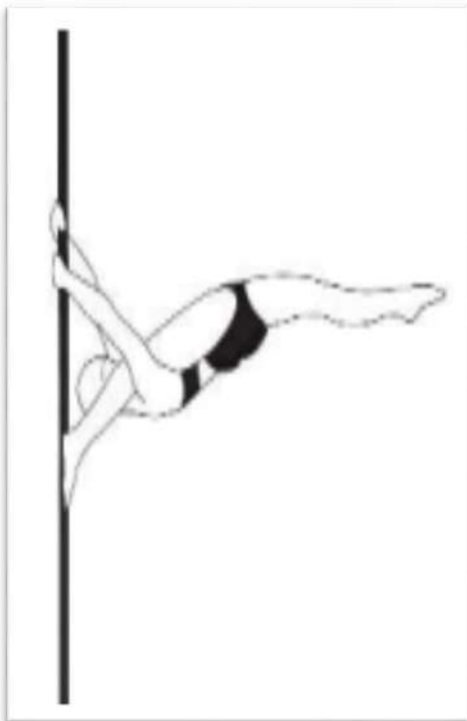
(Рисунок № 32). Перевернутий шпагат.



Російський шпагат: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: звід стопи, обидві

кисті; положення рук (хват): прямий або базовий хват; положення ніг: обидві ноги розкриті в шпагаті, задня нога паралельна підлозі, без відхилень; положення тіла: паралельно підлозі, з 20° відхиленням; кут розкриття шпагату: не менше 180° .

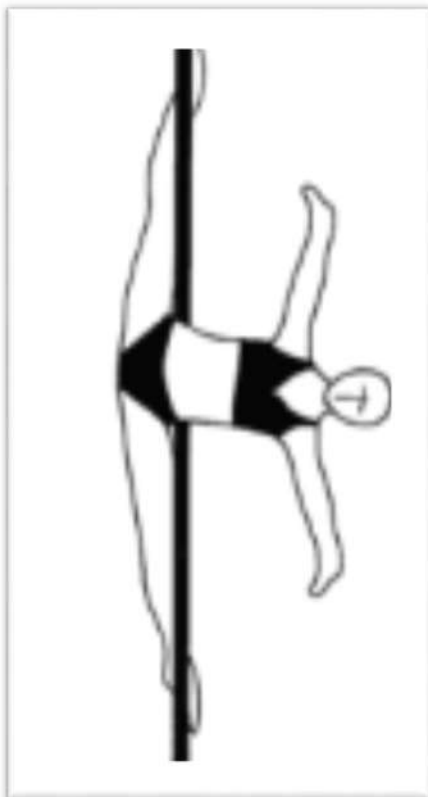
(Рисунок № 33). Російський шпагат.



Арбалет: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: пахва та кисть ближньої руки, бік корпусу, стегна; положення рук: ближня рука у правпоровому хваті, дальня рука випрямлена і тримає ногу за гомілку (щиколотку); хват: прапоровий; положення ніг: обидві ноги випрямлені і паралельні

підлозі; положення тіла: перевернуте, грудна клітка направлена вниз.

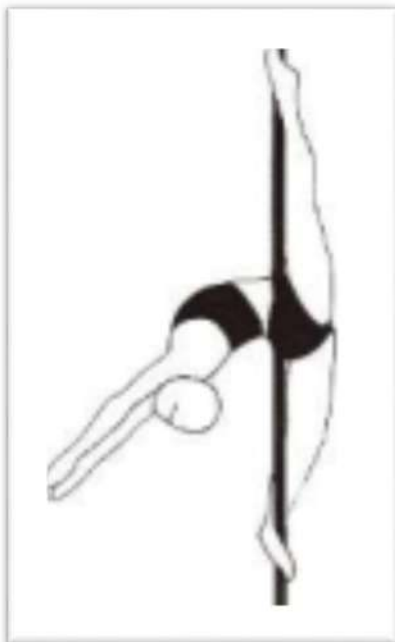
(Рисунок № 34). Арбалет.



Шпагат без рук: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: ближня нога, внутрішня частина стопи ближньої ноги, стегна (сідниці), стопа та гомілка дальньої ноги; положення рук/хват: руки в положенні на вибір без контакту з пілоном; положення ніг: ноги випрямлені в шпагаті; положення тіла: тіло в положенні перпендикулярно

пілону (під кутом 90°); кут розкриття шпагату: не менше 180° .

(Рисунок № 35). Шпагат без рук.



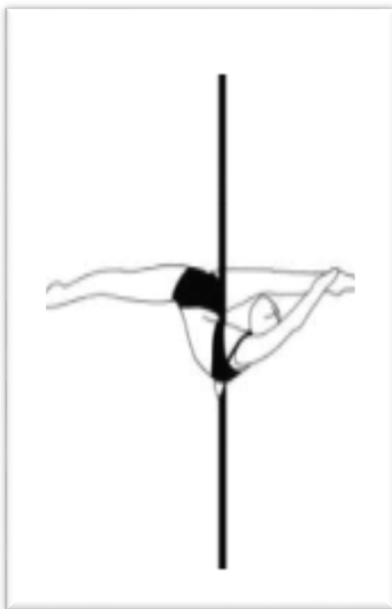
Третій рівень складності

Тема 5. Радуга Марченко. Жанейро. Небезпечний міст.

Зміст теми: *радуга Марченко*: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: кисть ближньої руки, бік корпусу, задня частина стегна; положення рук: ближня рука у правпоровому

хвату, дальня рука випрямлена і тримає щиколотку (гомілка); хват: прапоровий; положення ніг: обидві ноги розкриті в шпагаті, паралельно підлозі; положення тіла: перевернуте, грудна клітка направлена вниз; кут розкриття шпагату: 180° ; силові елементи включають силу рук, тіла та ніг; з метою демонстрації найвищого рівня складності спортсмен повинен виконувати силові елементи та комбінації на демонстрацію сили верхньої та центральної частини тіла.

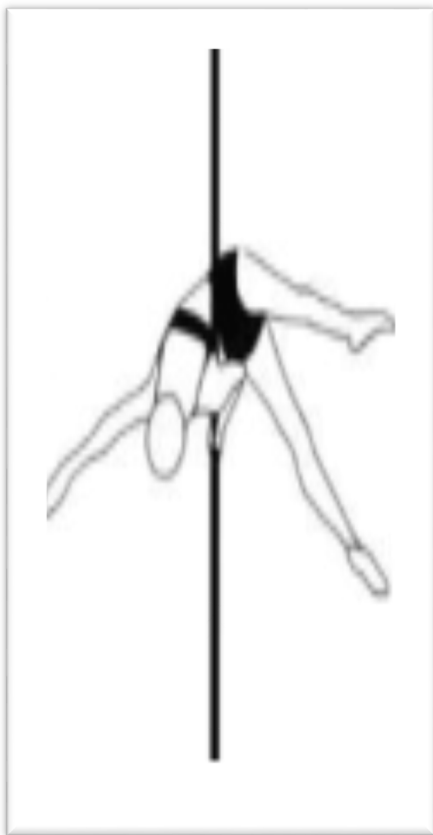
(Рисунок № 36). Радуга Марченко.



Жанейро: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: одна рука, спина; положення рук: кисть дальньої руки не торкається пілона та

фіксується; хват: прапоровий; положення ніг: обидві ноги випрямлені та відкриті; положення тіла: спиною на пілон, стегна на лікті.

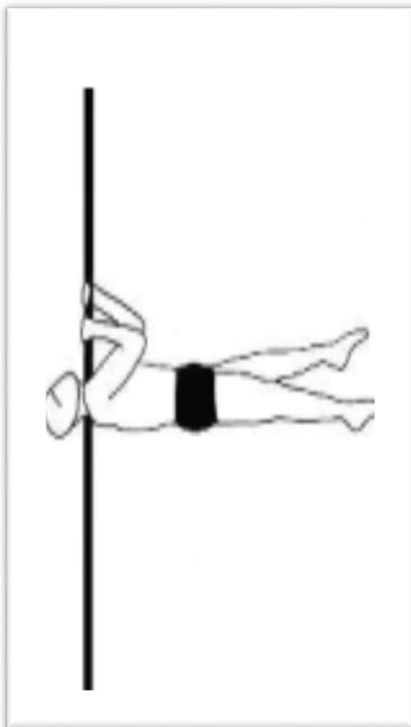
(Рисунок № 37). Жанейро.



Шолдермаунт: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: обидві кисті, одне плече (шия необов'язково); положення рук: хват: на вибір; положення ніг: остаточне положення: обидві ноги повністю витягнуті в положенні нарізно; положення

тіла: корпус знаходиться під кутом 90° до пілону в кінцевому положенні, корпус завершує керований підйом або опускається в кінцеву позицію без прискорення.

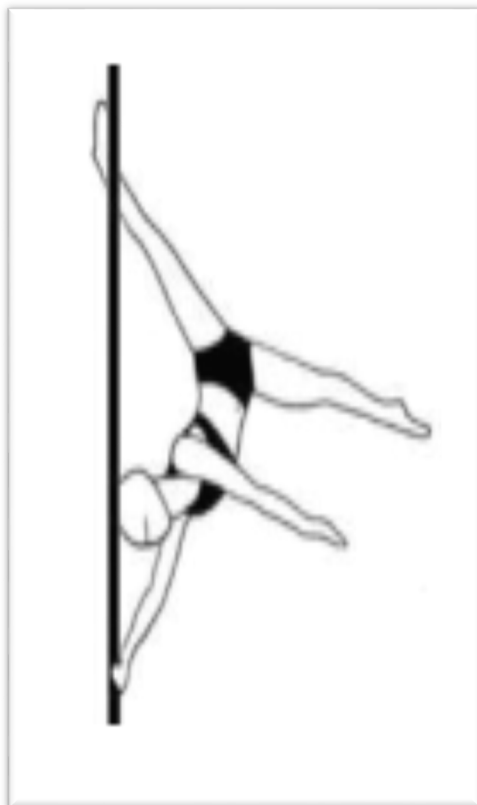
(Рисунок № 38). Шолдермаунт.



Небезпечний міст: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: одна кисть, стопа протилежної ноги, гомілка (необов'язково); положення рук (хват): одна рука випрямлена і тримається за пілон над головою, інша випрямлена у зафіксованому положенні на вибір і не торкаються пілона; положення ніг: ноги випрямлені, одна стопа на

пілоні, протилежна нога випрямлена і відтягнута від пілону; положення тіла: перевернуте.

(Рисунок № 39). Небезпечний міст.

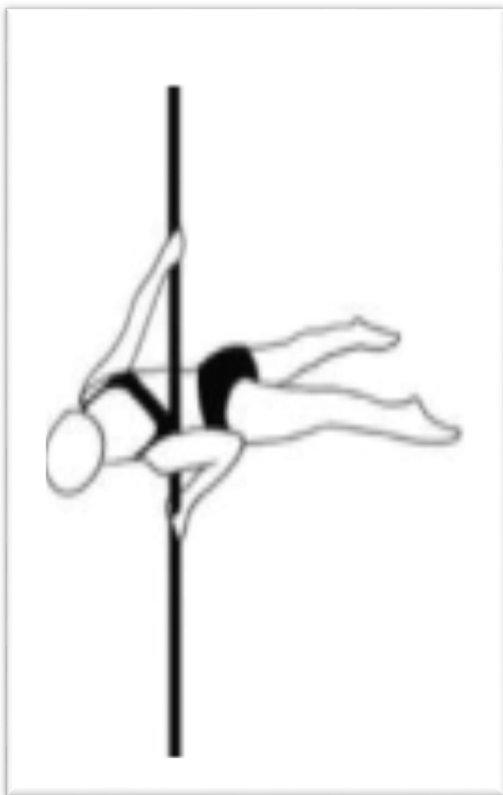


Тема 6. Жанейро планка. Парасолька.

Зміст теми: *жанейро планка*: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: кисті рук, ближня рука, бік корпусу; положення рук: ближня рука у прапоровому хваті, дальня рука у зафіксованому положенні над тілом на вибір; хват:

прапоровий; положення ніг: ноги випрямлені та розкриті; положення тіла: тіло направлене вниз, перпендикулярно пілону та паралельно підлозі.

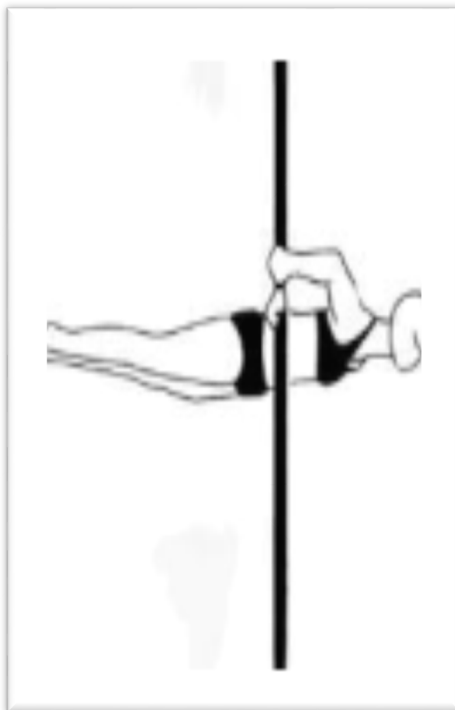
(Рисунок № 40). Жанейро – планка.



Парасолька: утримання положення: не менше двох секунд; у кінцевому положенні (плечовий упор з ногами в положенні нарізно); точки контакту: обидві кисті, одне плече (шия необов'язково) положення рук (хват): на вибір; положення ніг: остаточне положення обидві ноги повністю витягнуті в положенні нарізно;

положення тіла: корпус знаходиться під кутом 90° до пілону в кінцевому положенні, корпус завершує керований підйом або опускається в кінцеву позицію без прискорення.

(Рисунок № 41). Парасолька.



Четвертий рівень складності

Тема 7. Кроки в повітрі. Шолдер планка з відкритими ногами.

Зміст теми: *кроки в повітрі*: утримання положення: крок не менше двох секунд, остаточно

позиція – горизонтальна – повинна бути проведена за короткий момент; точки контакту: кисті, шия, плече; положення рук (хват): верхня рука випрямлена, нижня рука може бути зігнута, обидві руки в хваті «ігуана» і тримають пілон за спиною; хват: базовий; положення ніг: місячна хода.

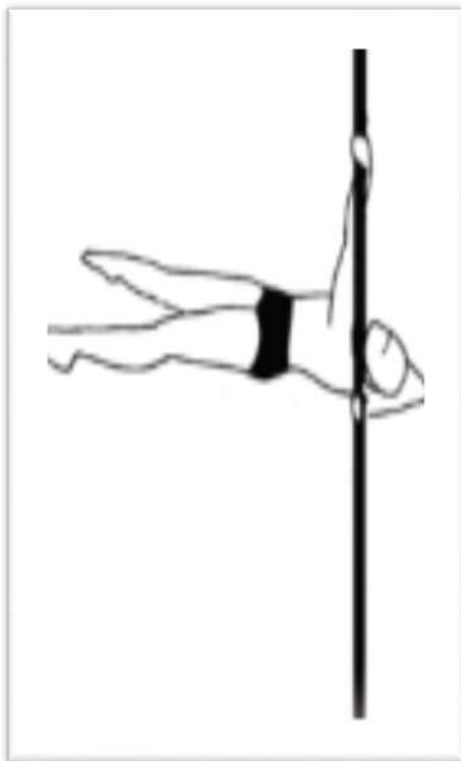
Положення тіла: початкове положення перевернуте, кінцеве положення – вся довжина тіла паралельна підлозі, включаючи ноги також; початкове положення: з перевернутого вертикального положення повільний та стійкий спуск в положення, перпендикулярне пілону.

(Рисунок № 42). Кроки в повітрі.



Шолдер планка з відкритими ногами: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: ближня рука, кисть дальньої руки, плече, шия (необов'язково); положення рук (хват): ближня рука випрямлена і тримається за пілон, дальня рука зігнута, кисть тримає пілон за головою; положення ніг: ноги випрямлені, паралельні підлозі та розкриті; положення тіла: тіло в положенні перпендикулярно пілону.

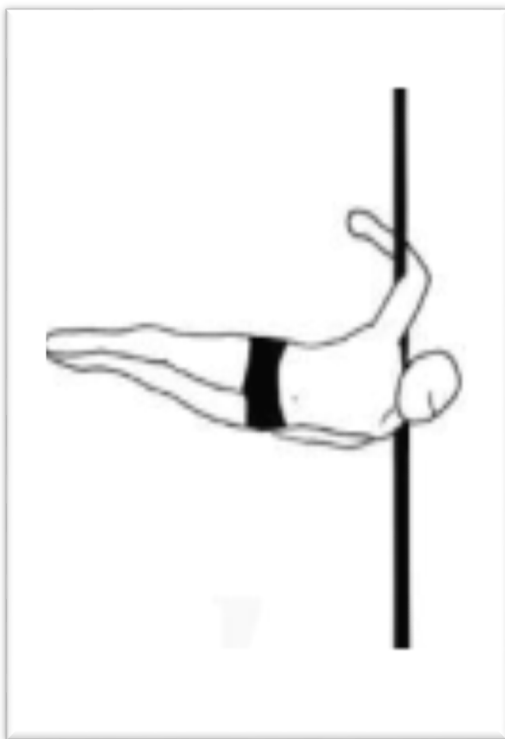
(Рисунок № 43). Планка шолдер із відкритими ногами.



Тема 8. Бланш з однією рукою.

Зміст теми: *бланш з однією рукою*: утримання положення: не менше двох секунд; точки контакту: верхній лікоть, шия, нижнє плече (необов'язково); положення рук: верхня рука тримається за пілон згином ліктя, нижня – випрямлена та розташована вздовж тіла, не торкається пілона; хват: ліктювий; положення ніг: ноги випрямлені, паралельні підлозі, стегна та ноги зведені разом; положення тіла: тіло в положенні перпендикулярно пілону.

(Рисунок № 44). Бланш з однією.



Тема 9. Постановка концертного номера.

Зміст теми: робота над трюками, технікою виконання. Робота над постановкою номера. Робота над композицією, художнім оформленням, музикою та акторською майстерністю.

Контрольне виконання вивченого матеріалу та самостійна робота студента

Системне відпрацювання та закріплення вправ та рухів.

ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. –

Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. Житомир. 76 с.

2. Акробатика : програма для училищ циркового і естрадного мистецтва по спеціальності № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). Москва : ВМУЗИК, 1980. 36 с.

3. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб. статей. Москва : Физкультура и спорт, 1983. Вып. № 1. С. 18–20.

4. Биндусов Е. Е., Орлов В. П. Сравнительная характеристика способов отталкивания. Гимнастика: сб. статей. Москва : Физкультура и спорт, 1983. Вып. № 1. С. 58–60.

5. Болобан В. Н. Юный акробат. Киев : Здоров'я, 1982. 160 с.

6. Болобан В. Н., Бирюк Е. Б. Позные ориентиры движения в методике обучения упражнениям спортивных видов гимнастики. Гимнастика: сб. статей. Москва : Физкультура и спорт, 1980. Вып. № 1. С. 49–51.

7. Вишневыский Э. А. Гимнасты-акробаты. Гимнастика: сб. статей. Москва: Физкультура и спорт, 1970. С. 58–60.

8. Кашеваров Володимир. Орел Дмитро. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит : навчальний посібник Київ : КМАЕЦМ, 2018. 75 с. : іл.

9. Орел Дмитро. Циркотерапія як універсальний художньо-оздоровчий метод сьогодення. Кінезіологія танцю та складно-кординаційних видів спорту: методичний посібник. Львів: ЦТДЮГ, 2018. С. 75–79.

10. Orel Dmytriy. The specificity of "Circus Gymnastics on the Canvases" in teaching and the creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. Muscat, Oman. 2017. № 5 (25). P. 120–123.

11. Orel Dmytriy. Masterly technique in the genre "Circus acrobatics" by the author's stage method in the Kiev Municipal Academy of Variety and Circus Arts Paradigme of knowledge. Muscat, Oman. 2018. № 4 (30). P. 65–72.

Додаткова:

12. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб. статей. Москва: Физкультура и спорт, 1983. Вып. № 1. С. – 18–20.

13. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры. Изд. 3-е, перераб. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 336 с, ил.

14. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. 112 с.

15. Спортивная гимнастика. Учеб. для ин-тов физ. культ. Москва : Физкультура и спорт, 1971. 351 с.

Інформаційні ресурси

16. «Mallakamb – History, Indian Gymnastic Pole, Information in English». Mumbai, India. September 12, 2018. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://wikimili.com/en/Mallakhamba#cite_ref-4

17.

18. Спортивная гимнастика http://encyclopaedia.bigaru/enc/sport/SPORTIVNAYA_GIMNASTIKA.html

19. Цирковые термины [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://curcus.narod.ru/termin.htm>.

20. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&setlet=%CB>.

Примітка

Обов'язково слід виконувати основні вимоги до виконання переходів на пілоні, динамічних елементів, парних елементів, обертань, вимоги до роботи в партері і в повітрі.

Переходи з положення з підлоги на пілон та з пілона на підлогу спортсмен повинен виконувати чітко та легко.

Зміна позицій повинна включати повну зміну положення тіла на пілоні, наприклад, з вертикальної в перевернуту позицію, змінюючи сторони пілона, напрямки по відношенню до пілона.

Партер може включати рухи без контакту з пілоном і з залученням пілона. Час в партері може використовуватися для танцювальних та базових гімнастичних елементів, але в жодному разі повинний бути виключно гімнастичним.

При виконанні динамічних елементів, у яких тіло знаходиться в контрольованому прискоренні, спортсмен не може зупинитися на половині шляху. Він повинен продемонструвати високий рівень контролю відцентрової сили, при якій хоча б одна частина тіла віддаляється від пілона. Як тільки спортсмен зупиняється, рух закінчується, наприклад: зриви, акробатичні підкидання, стрибки, акробатичні колеса, сальто назад та ін.

Положення на статичному пілоні повинно утримуватися на 360° ; положення в обертанні на динамічному пілоні утримується на 720° . Оберти можуть виконуватися за або проти годинникової стрілки. Достатнє прискорення – це обертання на великій швидкості, що відштовхує тіло від пілона. Недостатнє прискорення – обертання на малій швидкості, що утримує тіло на короткій відстані від пілона.

При положенні в повітрі спортсмен має контакт тільки з пілоном і не має контакту з підлогою. Для категорії дуетів партнери можуть контактувати один з одним і пілоном, але не мати контакту з підлогою.

При виконанні парних взаємозв'язаних елементів партнери розташовуються навколо пілона і контактують один з одним.

Парні елементи на підтримку включають елементи, під час виконання яких один партнер повністю підтримує іншого партнера. Обидва партнери можуть контактувати з пілоном, проте лише один з них може використовувати пілон у якості підтримки.

Парні елементи в повітрі (дуети) включають парні підйоми, коли один партнер тримає іншого, який, в свою чергу, торкається або не торкається пілона. З метою демонстрації найвищого рівня складності спортсмени повинні виконувати підйоми, що включають складні силові елементи та елементи на гнучкість.

При підкиданні на пілон обидва партнери повинні розпочинати програму на підлозі. Ловець повинен підкинути партнера на пілон силою. Під час підкидання настає момент, коли партнер не торкається підлоги, ловця або пілона до моменту його приземлення на пілон.

Синхронність виконання всієї програми виступу включає: підйом та сходження з пілона, рухи навколо пілона та сцени, а також сумісну роботу пари протягом всього виступ. Синхронізація також

включає рівень виконання партнерами трюкових елементів та комбінацій. Такі елементи можуть виконуватись обома партнерами на одному пілоні або на двох пілонах у вигляді дзеркального відображення трюкових комбінацій.

Синхронні паралельні елементи виконуються двома партнерами на пілоні в одному напрямку або в дзеркальному відображенні. Обидва варіанти виконуються під однаковим кутом до пілона. Такі елементи можуть бути виконані обома спортсменами на одному або на двох різних пілонах.

Виконання кожного елемента на китайському пілоні потребує концентрованої уваги, фізичної сили, витривалості і наполегливості. Китайський пілон дає безліч можливостей для реалізації ідей.

Розділ № 3. Повітряна рамка: методика навчання

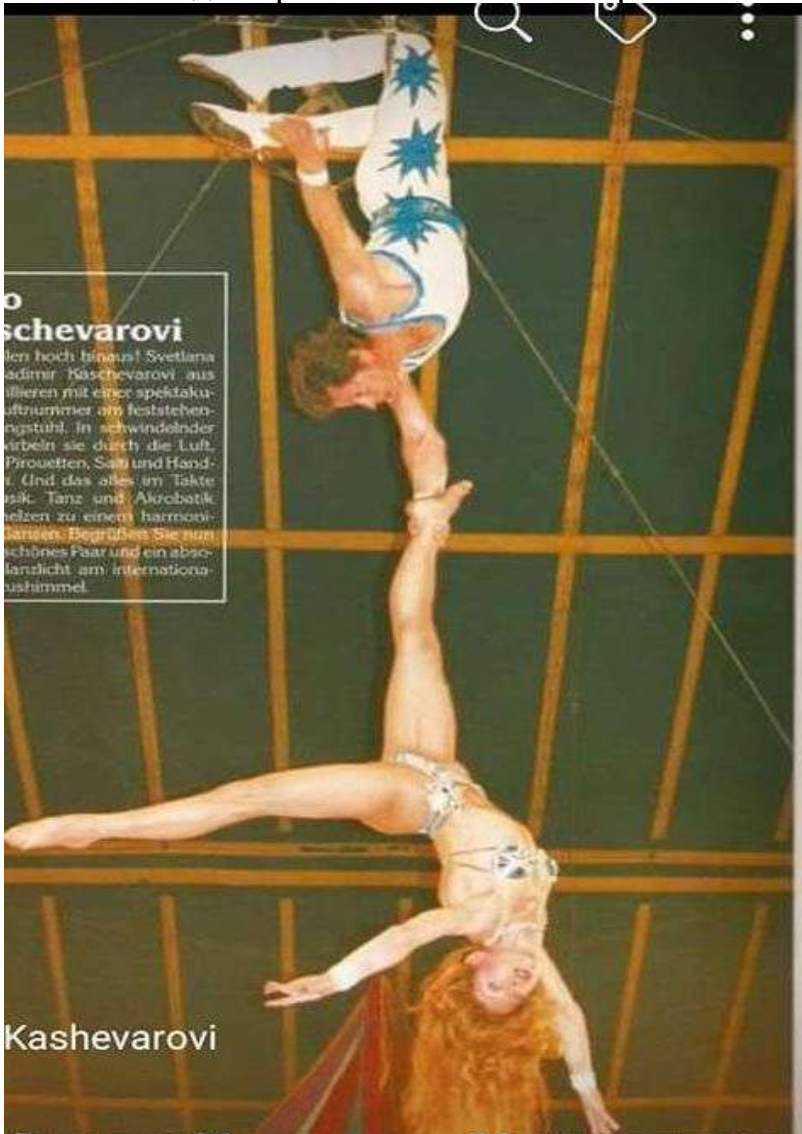
Повітряна рамка (ловиторка, вольтижна рамка) – жанр у повітряній гімнастиці.

Характерні особливості реквізиту: вольтижна жорстка рамка під ноги (сталева), троси, подвійна репетиційна лонжа, ручна тросова лонжа, турнік, пояс та карабін, одинарна тросова лонжа, спускові канати, поліспасти.

Ловитор гімнастичного номера, який у висі на підколінах на вольтижній рамці (ловиторці) приймає (ловить) вольтижера (партнера), який перелітає до нього з трапеції чи з турніка.

Вольтижна рамка використовуються в сучасному цирку нарівні з іншими снарядами або апаратами, підвішеними до колосників (купола): корд-де-волан, корд-де-парель, бамбук, повітряне кільце, полотна.

(Рисунок № 45). Повітряна рамка.
Володимир та Світлана Кашеварови.





Перший рівень складності

Тема 1. Фізичні навантаження для розвинення сили та витривалості.

Зміст теми: висіння ловитора вниз головою, привчання тіла та адаптацій у просторі, вестибулярний апарат та зв'язки під колінами.

Тема 2. Висіння ловитора з триманням вольтижера руками.

Зміст теми: визначення правильного положення тіла, кут рівноваги та способи балансування.

Тема 3. Розкачування (відмахи).

Зміст теми: розкачування ловитором вольтижера.

Другий рівень складності

Тема 4. Курбет ловитора з вольтижером.

Зміст теми: вправа «курбет зловити в носки».

Тема 5. Силлові вправи.

Зміст теми: силлові вправи «ловитор з вольтижером».

Тема 6. Техніка закладки, бланши.

Зміст теми: виконання закладок та бланшів.

Третій рівень складності

Тема 7. Переднє сальто. Темпова комбінація.

Зміст теми: виконання переднього сальто. Курбет у дві ноги (ноги в руки).

Тема 8. Обертальна комбінація. Обрив повісання в носку.

Зміст теми: обертання вольтижера в шпагаті, одна рука в замку, інша у петлі.

Обрив та повисання за носок.

Четвертий рівень складності

Тема 9. Практичне удосконалення раніше вивчених гімнастичних елементів та трюкової частини.

Зміст теми: відпрацювання трюкової частини зв'язок та комбінацій.

Тема 10. Постановка концертного номера.

Зміст теми: розробка та відпрацювання з режисером і хореографом випускного номера. Репрезентація номера на відкритому показі.

*Контрольне виконання вивченого матеріалу та
самостійна робота студента*

Системне відпрацювання та закріплення вправ та рухів.

ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. –

Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. Житомир. 76 с.

2. Акробатика : програма для училищ циркового и естрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). Москва : ВМУЗИК, 1980. 36 с.

3. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб. статей. Москва : Физкультура и спорт, 1983. Вып. № 1. С. 18–20.

4. Биндусов Е. Е., Орлов В. П. Сравнительная характеристика способов отталкивания. Гимнастика: сб. статей. Москва : Физкультура и спорт, 1983. Вып. № 1. С. 58–60.

5. Болобан В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. – Киев : Здоров'я, 1982. 160 с.

6. Болобан В. Н., Бирюк Е. Б. Позные ориентиры движения в методике обучения упражнениям спортивных видов гимнастики. Гимнастика: сб. статей. Москва : Физкультура и спорт, 1980. Вып. № 1. С. 49–51.

7. Вишнеvский Э. А. Гимнасты-акробаты. Гимнастика: сб. статей. Москва: Физкультура и спорт, 1970. С. 58–60.

8. Кашеваров Володимир. Орел Дмитро. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит : навчальний посібник Київ : КМАЕЦМ, 2018. 75 с. : іл.

9. Орел Дмитро. Циркотерапія як універсальний художньо-оздоровчий метод сьогодення. Кінезіологія танцю та складно-ординаційних видів спорту: методичний посібник. Львів: ЦТДЮГ, 2018. С. 75–79.

10. Orel Dmytriy. The specificity of "Circus Gymnastics on the Canvases" in teaching and the creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. Muscat, Oman. 2017. № 5 (25). P. 120–123.

21. Orel Dmytriy. Masterly technique in the genre "Circus acrobatics" by the author's stage method in the Kiev Municipal

Academy of Variety and Circus Arts Paradigme of knowledge. Muscat, Oman. 2018. № 4 (30). P. 65–72.

Додаткова:

22. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб. статей. Москва: Физкультура и спорт, 1983. Вып. № 1. С. – 18–20.

23. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры. Изд. 3-е, перераб. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 336 с, ил.

24. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. 112 с.

25. Спортивная гимнастика. Учеб. для ин-тов физ. культ. Москва : Физкультура и спорт, 1971. 351 с.

Інформаційні ресурси

26. Спортивная гимнастика http://encyclopaedia.bigaru/enc/sport/SPORTIVNAYA_GIMNASTIKA.html

27. Цирковые термины [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://circus.narod.ru/termin.htm>.

28. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&setlet=%CB>.

Розділ № 4. Повітряні полотна: методика навчання

Повітряна гімнастика на полотнах «Aerial silk, aerial contortion, aerial ribbons, aerial silks, aerial tissues, fabric, ribbon, tissue» – жанр у повітряній гімнастиці.

Повітряні полотна – це два довгих полотна з еластичної або слабо еластичної тканини (залежить від рівня підготовки гімнаста) шириною 1-1,5 метра.

Повітряні полотна використовуються в сучасному цирку нарівні з іншими снарядами або апаратами, підвішеними до колосників (купола): трапеція, корд-де-волан, корд-де-парель, турніки, рамка (ловиторка), бамбук, повітряне кільце, повітряний політ.

Повітряна гімнастики на полотнах з'явилась не так давно. Існує кілька версій походження цього виду мистецтва. Повітряна гімнастика на полотнах – це жанр, який потребує таких якостей, як сила та гнучкість. Дуже гарно виглядає гімнастка або гімнаст, яка має високий зріст, довгі ноги, високий підйом.

(Рисунок № 46). Повітряні полотна – жіночий дует.
Випускники КМАЕЦМ – Анастасія Пархоменко та
Олена Харченко,
викладач Людмила Завада.







Перший рівень складності

Тема 1. Відпрацювання вміння лазити по полотну. Прогин у спині. «Шпагат». «Ластівка».

Зміст теми: зробити обмотку ногою і, підтягуючись, лізти по полотну.

Праву ногу обплести полотном, ліву підняти та зігнути, прогнувшись у спині.

Праву ногу обплести полотном, ліву поставити на полотні.

Лівою ногою обплести тканину та вивернутись так, щоб тканина проходила через спину. Праву ногу підняти вгору, прогинаючись, зробити «ластівку».

Тема 2. Вис на полотні, обмотуючись через спину.

Зміст теми: виконання цього трюк найкраще робити після «ластівки», полотно проходить через спину, з правої сторони полотно зажати пахвою правої руки, а кистю лівої руки зажати полотно. Висіти на спині.

Тема 3. Вис головою вниз, обмотуючись полотном.

Зміст теми: підняти обидві ноги вгору, тримаючись руками. Правою ногою обплести

полотном, ліву відвести назад, перекинути полотно через спину, прогнутися.

Тема 4. Рука в петлі, вис. Рука в петлі «шпагат». Рука в петлі, прогин у спині.

Рука в петлі, вис – ввести у петлю кисть правої руки, лівою триматись за полотно, повиснути, ноги пресом підняти вгору, зафіксувати.

Рука в петлі «шпагат» – підняти обидві ноги вгору, пропускаючи праву ногу між руками, розкрити в шпагат.

Рука в петлі, прогин у спині – прогнутися, доторкнутись ногами голови.

Тема 5. Крутка, одна рука в петлі, другою триматись за полотно.

Зміст теми: права рука в петлі, лівою триматись за полотно, провиснути, закріплюючись, закрутитися.

Тема 6. Крутка в одній руці (в петлі).

Зміст теми: тримаючись двома руками (права в петлі, лівою за полотно), ліву опустити та притиснути до тулуба. Сильна крутка, в якій тулуб повинен бути паралельно підлозі.

Другий рівень складності

Тема 7. Рука в петлі, передній бланш.

Зміст теми: права рука в петлі, лівою обхопити полотно, піднятися на рівних руках, тулуб повинен бути паралельно підлозі, зробити передній бланш.

Тема 8. Рука в петлі, задній бланш.

Зміст теми: права рука в петлі, лівою обхопити полотно, опуститися на рівних руках, тулуб паралельно підлозі (спиною догори), зробити задній бланш.

Тема 9. Рука в петлі, передня закладка.

Зміст теми: права рука в петлі, підтягуючись, лягти на зігнуту руку, притискаючи її до живота, тулуб зігнутий, зробити закладку.

Тема 10. Рука в петлі, задня закладка.

Зміст теми: права рука в петлі, лівою обхопити полотно. Підняти ноги вгору, лягти на праву руку, притиснувши її до спини, зробити закладку.

Тема 11. Нога в петлі, вис.

Зміст теми: висіти, нога в петлі, відвести полотно в сторону.

Тема 12. Нога в петлі, прогин у спині.

Зміст теми: висіти, нога в петлі, полотно обхватити руками, прогнутися в спині. Можна зробити крутку, слабку.

Третій рівень складності

Тема 13. Нога в петлі, «прапорець».

Зміст теми: повиснути, ліву ногу поставити на полотно, підняти тулуб.

Тема 14. Подвійна складка, нога в петлі.

Зміст теми: права нога в петлі, прогнувшись у спині, взятися руками за ліву ногу, зробити подвійну складку, випрямляючи ногу, щоб був «шпагат».

Тема 15. Нога в петлі, слабка крутка.

Зміст теми: права нога в петлі, ліву відвести в сторону, повиснути, тримаючись за полотно руками, закрутитися.

Тема 16. Нога в петлі, крутка в подвійній складці.

Зміст теми: зробити подвійну складку, нога в петлі, закрутитися так, щоб крутитися паралельно підлозі.

Тема 17. Нога в петлі, крутка навколо своєї осі.

Зміст теми: повиснути, права нога в петлі, закріпитися, ноги разом. Ліву ногу і ліву руку відвести в сторону, правою рукою відштовхнутися від полотна. Лівою ногою і лівою рукою закрутитися.

Тема 18. Нога в петлі, крутка прогнувшись.

Зміст теми: права нога в петлі, ліву поставити через спину на полотно, обхопити руками полотно. Сильна крутка. Можна в крутці з цього трюку перейти на інший – зробити подвійну складку та, випрямившись, закрутитися навколо своєї осі.

Четвертий рівень складності

Тема 19. «Вісімка». Рука в петлі, крутка в закладці.

Зміст теми: вісімка: замотати ліву і праву ноги «вісімкою», опуститися. Прогнувшись, взятися руками за полотно, зробити крутку.

Зміст теми: рука в петлі, зробити задню закладку, однією рукою тримаючись за полотно. Вивернувшись, знаходячись у рівному положенні, крутка продовжується, потім відпустити одну руку. Сильна крутка в одній руці.

Тема 20. Крутка, тримаючись руками без петлі. «Вітряк».

Зміст теми: обхопити обома руками полотно, ногою та обмататись. Повиснути руками. Відпустити ногу. Сильна крутка паралельно підлозі.

Зміст теми: *вітряк*: обмотатися полотном навколо тулубу. Тулуб тримати паралельно підлозі. Круговими обертами опуститися вниз на підлогу.

Тема 21. Методика оволодіння вправами на полотні. Композиції вправ на полотні.

Зміст теми: обмотатися полотном навколо тулубу. Круговими обертами опуститися на підлогу.

«Вісімка» – замотати ліву і праву ноги, опуститися, взятися руками за полотно, зробити крутку. При сильній крутці відвести руки в сторони або притиснути до тулубу.

Тема 22. Крутка навколо своєї осі. Подвійна крутка.

Зміст теми: техніка складних вправ на полотні. Повиснути, закріпитись. Руками відштовхнутися, закрутитися навколо своєї осі.

Подвійна крутка – повиснути, тримаючись руками. Закрутитися. При сильній крутці закрутитися ще навколо своєї осі.

Тема 23. Постановка концертного номера.

Зміст теми: робота над трюками, технікою виконання. Робота над постановкою номера.

Тема 24. Відпрацювання концертного номера.

Зміст теми: робота над композицією, художнім оформленням, музикою та акторською майстерністю.

Контрольне виконання вивченого матеріалу та
самостійна робота студента

Системне відпрацювання та закріплення вправ
та рухів.

ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. –

Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Акробатика : програма для училищ циркового і естрадного мистецтва по спеціальності № 2109 «Циркове мистецтво» (відділення циркових жанрів). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.

3. Биндусов Е. Е. Методика навчання гімнасток високої кваліфікації новим опорним стрибком. Гімнастика: зб. статей / Е. Е. Биндусов. – М. : Фізкультура і спорт, 1983. – Вип. № 1. – С. – 18–20.

4. Биндусов Е. Е., Орлов В. П. Порівняльна характеристика способів відштовхування. Гімнастика: зб. статей / Е. Е. Биндусов. – М. : Фізкультура і спорт, 1983. – Вип. № 1. – С. 58–60.

5. Болобан В. Н. Юний акробат / В. Н. Болобан. – Київ : Здоров'я, 1982. – 160 с.

6. Болобан В. Н., Бірюк Е. Б. Позні орієнтири руху в методикі навчання вправ спортивних видів гімнастики. Гімнастика: зб. статей / В. Н. Болобан. – М. : Фізкультура і спорт, 1980. – Вип. № 1. – С. 49–51.

7. Вишневіський Е. А. Гімнасти-акробати. Гімнастика: зб. статей. - М.: Фізкультура і спорт, 1970. – С. 58–60.

8. Кашеваров Володимир. Орел Дмитро. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит : навчальний посібник / Д. В. Орел. – К. : КМАЕЦМ, 2018. – 75 с. : іл.

9. Орел Дмитро. Циркотерапія як універсальний художньо-оздоровчий метод сьогодення. Кінезіологія танцю та складно-кординаційних видів спорту: методичний посібник / Т.А. Благова, А.Б. Лань, Д.В. Орел, О.О. Плахотнюк, Д.І. Шариков; наук. ред. О.О. Плахотнюк. – Львів: ЦТДЮГ, 2018. – С. 75–79.

10. Orel Dmytriy. The specificity of "Circus Gymnastics on the Canvases" in teaching and the creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for International cooperation ТК "Meganom". – 2017. – № 5 (25). – p. 120–123.

11. Orel Dmytriy. Masterly technique in the genre "Circus acrobatics" by the author's stage method in the Kiev Municipal Academy of Variety and Circus Arts // Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for international cooperation ТК "Meganom", LLC. – 2018. – № 4 (30) – P. 65–72.

Додаткова:

12. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб. статей / Е. Е. Биндусов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – Вып. № 1. – С. – 18–20.

13. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.

14. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.

Інформаційні ресурси

15. Спортивная гимнастика http://encyclopaedia.bigaru/enc/sport/SPORTIVNAYA_GIMNASTIKA.html

16. Цирковые термины [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://circus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з екрана.

17. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&sellet=%CB>. – Заголовок з екрана.

Розділ № 5. Повітряне кільце: методика навчання

Повітряна (циркова) гімнастика в кільці «Anneaux, Turngringe» – жанр у повітряній гімнастиці. Повітряне кільце використовується в сучасному цирку нарівні з іншими снарядами або апаратами, підвішеними до колосників (купола): корд-де-волан, корд-де-парель, рамка (ловиторка), бамбук.

Кільце – один із видів повітряних циркових жанрів, де номер виконують тільки жінки. Номер виконується сольо і групою. Групові номери виконуються таким чином: кілька кілець підвішені на певній відстані, гімнастки виконують синхронно вправи.

Можуть бути спарені кільця або дві гімнастки працювати в одному кільці. Цей жанр потребує таких якостей, як сила та гнучкість. Дуже гарно виглядає гімнастка, яка має високий зріст, довгі ноги, високий підйом.

Кільце роблять металеве. Розміри залежать від росту гімнастки. Гімнастка повинна, сидячи на нижній дузі кільця, триматися витягнутими руками за верхню дугу.

(Рисунок № 47). Повітряне кільце – дует.
Випускники КМАЕЦМ – Євген Шабала та
Аліна Мірошніченко.



На верхній дузі кільця роблять дві металеві дужки, за які кріплять троси. Кінці тросів кріпляться до шарикопідшипникової вертушки в нижній її частині. У верхній частині вертушки кріпиться трос, на якому підвішують кільце. За допомогою вертушки кільце обертається навколо своєї осі.

Якщо кінець підвісного тросу закріпити до лебідки, кільце буде підніматися вгору і опускатися вниз. Це ускладнює номер і робить його більш ефектним. На верхній дузі кільця кріпиться петля із сиром'ятини або капрону. В петлю кріпиться нога або рука для виконання трюків.

Перший рівень складності

Тема 1. Виси на нижній дузі.

Зміст теми: виси на нижній дузі, на руках, на одній руці, на підколінках, на одній нозі на підколінні, вис на руках у шпагаті з прогином, напівшпагаті, вис на спині.

Тема 2. Виси в петлі.

Зміст теми: виси рука в петлі: з упором ступнями на нижню дугу, з упором на стегна обличчям вгору, з упором на стегна обличчям вниз, з упором на стегно однією ногою. Виси нога в петлі: вис з захватом

руками за нижню дугу обличчям до кільця, вис з захватом руками за нижню дугу спиною до кінця з прогином.

Тема 3. Упори.

Зміст теми: упор лежачи на стегнах, стоячи ногами на нижній дузі кільця (поперек). Упор на верхню дугу спиною, тримаючись руками за бокові дуги, упор, стоячи на одній нозі на нижній дузі кільця (вздовж), тримаючись рукою за верхню дугу.

Тема 4. Сіди.

Зміст теми: сід на стегнах на кожній дузі кільця (поперек), тримаючись руками за бокові дуги; сід у кільці (вздовж), упираючись спиною і ногами в бокові дуги.

Тема 5. Комбінації.

Зміст теми: закріплення вивчених вправ: із вису на руках махом вперед вис у шпагаті перегином, вис напівшпагат, вис на одному підколінні, вис на підколінках, вис на спині. Сід у кільці (вздовж), закріпити руку в петлю, вийти в упор, стоячи на одній нозі, на нижню дугу, відтяжка з упору, стоячи на одній нозі, сід на дугу, нога в петлі, вис перегином із захватом руками за нижню дугу, спиною назад.

Тема 6. Комбінації із висів та упорів.

Зміст теми: повторення і закріплення вивчених елементів.

(Рисунок № 46). Повітряне кільце – дует.
Випускники КМАЕЦМ – Євген Шабала та
Аліна Мірошніченко.





Другий рівень складності

Тема 7. Виси на верхній дузі.

Зміст теми: вис у шпагаті прогином, у напівшпагаті, з опорою на стегна спереду прогином, вис на руках з прогином в «кільце», вис на підколінках.

Тема 8. Затяжки.

Зміст теми: вис на одній нозі на підколінні на нижній дузі, другою ногою затяжка в кільце. Із вису нога в петлі, затяжка в шпагат. Із упору, лежачи на одній нозі, на стегні, обличчям вниз затяжка в шпагаті, з упору. Стоячи на одній нозі на нижній дузі нахилом вперед відтяжка в шпагат, затяжка в шпагат з упору, лежачи на стегнах, нахилом вперед захватити передню ногу руками.

Тема 9. Рівновага.

Зміст теми: рівновага на стегнах обличчям вниз на нижній дузі. Рівновага на попереку.

Тема 10. Комбінації.

Зміст теми: повторення і закріплення вправ, вивчених на першому курсі на нижній дузі. Вис на руках, перехід у вис прогином у шпагаті, вис на

одному підколінні, зтяжка в кільце, вихід на попереку, рівновага на попереку.

Вис прогином на верхній дузі, сід на нижню дугу, рука в петлю, зтяжка в шпагат на стегні з поворотом на 90°.

Хватом за верхню дугу вис в упорі на стегна обличчям вниз, кільце двома ногами, поворот на 90°. Зтяжка в шпагат боком, вис на верхній дузі прогином в «кільце».

Тема 11. Зтяжки.

Зміст теми: із положення лежачи на попереку зтяжка двома ногами в «кільце». Нога в петлі. Зтяжка в «кільце». Сід у кільці вздовж, зтяжка в шпагат.

Тема 12. Виси на нижній дузі.

Зміст теми: вис на носках. Вис на п'ятах. Вис на плечах.

Третій рівень складності

Тема 13. Обриви на нижній дузі.

Зміст теми: із вису на попереку, обрив на стегна, ноги нарізно. Із вису на попереку, обрив на підколінок.

Тема 14. Виси на верхній дузі.

Зміст теми: вис на носках на верхній дузі. Вис на п'ятах.

Тема 15. Затяжки.

Зміст теми: закріплення і удосконалення всіх вивчених затяжок.

Тема 16. Комбінації.

Зміст теми: із вису на підколінках перехід у вис на одному підколінні, затяжка в кільце, вихід на поперек, обрив на стегна, ноги нарізно.

Вис на верхній дузі прогином назад у «кільце», вис прогином з упором на стегна, вис на верхній дузі з упором на одне стегно прогином у шпагат.

Упор, стоячи на одній нозі, на нижній дузі обличчям до кільця, тримаючись за верхню дугу, шпагат прогином назад, перехід в вис на руках в шпагат, вис на носках на верхній дузі.

Тема 17. Обриви.

Зміст теми: обрив з підколінок на п'ятки на нижній дузі. Обрив з підколінок на п'ятки на верхній дузі.

Тема 18. Елементи в кільці вздовж кільця.

Зміст теми: із сиду на нижній дузі через упор на одну ногу і захватом руками за верхню і бокову дугу «міст». Положення лежачи на грудях, нога в петлі, другою ногою «кільце».

Четвертий рівень складності

Тема 19. Обриви. Рівновага. Комбінації.

Зміст теми: обрив з носків із верхньої дуги на підколінка на нижню дугу. Обрив із підколінок на п'ятки на верхній дузі. Обрив із попереку на плечі на нижній дузі.

Рівновага на лікті на нижній дузі кільця.

Закріплення вправ у виконанні комбінацій, складених студентами довільно із елементів, які найкраще опановані.

Із вису на носках на верхній дузі обрив на підколінок на нижню дугу, обрив з підколінок на п'яти.

Тема 20. Закладки.

Зміст теми: закладки: на нижній дузі кільця, задня закладка прогином, передня закладка. Рука в петлі – закладка передня, закладка задня.

Тема 21. Крутка.

Зміст теми: нога в петлі, оберти навколо своєї осі.

Тема 22. Викрути.

Зміст теми: петлі кріпляться на нижній дузі кільця. Через вис на руках, зігнувшись, підряд 5–10 викрутів.

Тема 23. Комбінації.

Зміст теми: закріплення і удосконалення вправ у виконанні комбінацій. Комбінації складаються студентом довільно з елементів, які виконуються найкраще. В комбінації включають: виси, упори, зтяжки, обриви, крутки.

Тема 24. Підготовка до державного екзамену.

Зміст теми: складання, виконання і удосконалення випускного номера в режисерській постановці.

Контрольне виконання вивченого матеріалу та
самостійна робота студента

Системне відпрацювання та закріплення вправ
та рухів.

ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. –

Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Акробатика : програма для училищ циркового и естрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.

3. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб. статей / Е. Е. Биндусов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – Вып. № 1. – С. – 18–20.

4. Биндусов Е. Е., Орлов В. П. Сравнительная характеристика способов отталкивания. Гимнастика: сб. статей / Е. Е. Биндусов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – Вып. № 1. – С. 58–60.

5. Болобан В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. – Киев : Здоров'я, 1982. – 160 с.

6. Болобан В. Н., Бирюк Е. Б. Позные ориентиры движения в методике обучения упражнениям спортивных видов гимнастики. Гимнастика: сб. статей / В. Н. Болобан. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – Вып. № 1. – С. 49–51.

7. Вишневский Э. А. Гимнасты-акробаты. Гимнастика: сб. статей. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 58–60.

8. Кашеваров Володимир. Орел Дмитро. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит : навчальний посібник / Д. В. Орел. – К. : КМАЕЦМ, 2018. – 75 с. : іл.

9. Орел Дмитро. Циркотерапія як універсальний художньо-оздоровчий метод сьогодення. Кінезіологія танцю та складно-кординаційних видів спорту: методичний посібник / Т.А. Благова, А.Б. Лань, Д.В. Орел, О.О. Плахотнюк, Д.І. Шариков; наук. ред. О.О. Плахотнюк. – Львів: ЦТДЮГ, 2018. – С. 75–79.

10. Orel Dmytriy. The specificity of "Circus Gymnastics on the Canvases" in teaching and the creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for International cooperation ТК "Meganom". – 2017. – № 5 (25). – p. 120–123.

11. Orel Dmytriy. Masterly technique in the genre "Circus acrobatics" by the author's stage method in the Kiev Municipal Academy of Variety and Circus Arts // Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for international cooperation ТК "Meganom", LLC. – 2018. – № 4 (30) – P. 65–72.

Додаткова:

12. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб. статей / Е. Е. Биндусов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – Вып. № 1. – С. – 18–20.

13. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.

14. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.

15. Спортивная гимнастика. Учеб. для ин-тов физ.культ./ Под ред. А. Т. Брыкина. М. : Физкультура и спорт, 1971. – 351 с.

Інформаційні ресурси

16. Цирковые термины [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://circus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з екрана.

17. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&setlet=%CB>. – Заголовок з екрана.

Розділ № 6. Повітряні ремені: методика навчання

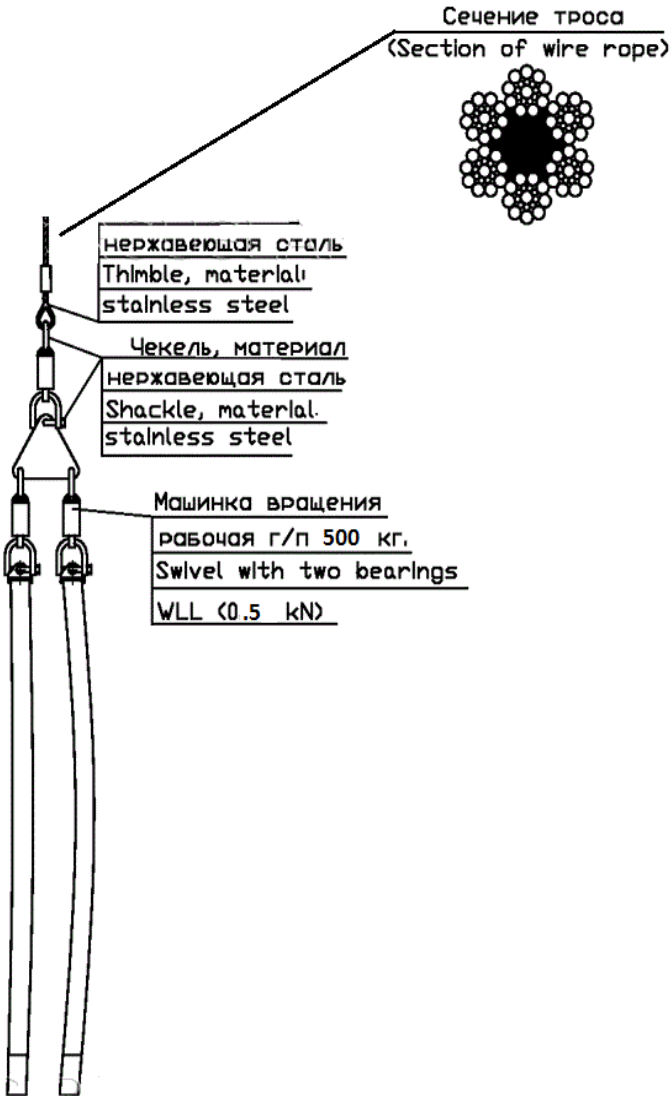
Повітряні ремені – це жанр повітряної гімнастики. Повітряні ремені (раніше «китайські ремені») – повітряно-гімнастичний снаряд із двох вертикально звисаючих ременів.

Повітряні ремені використовуються в сучасному цирку нарівні з іншими снарядами або апаратами, підвішеними до колосників (купола): трапеція, корд-де-волан, корд-де-парель, турніки, рамка (ловиторка), бамбук, повітряне кільце, полотна, повітряний політ.

Даний піджанр бере свій початок з Китаю, де вуличні артисти виконували різні силові і технічні трюки на ременях, які зараз більшою мірою аналогічні вправам на кільцях у спортивній гімнастиці, хоча існують і певні значимі відмінності (здебільшого у техніці виконання певних елементів), адже останні 20 років жанр кожен день стрімко розвивається та доповнюється.

(Рисунок № 47).

Схема кріплення реквізиту – повітряні ремені.



(Рисунок № 48). Намотування на ремені.
Випускник КМАЕЦМ – Єгор Гаєвський.



Перший рівень складності

Тема 1. Рівновага тіла гімнаста

Зміст теми: умови ефективного забезпечення рівноваги. Фактори, які визначають збереження рівноваги тіла і системи тіл. Розкриття законів збереження рівноваги тіла. Статична побудова тіла і системи тіл.

Тема 2. Фізичні навантаження для розвинення сили та витривалості.

Зміст теми: комплекс вправ (на перекладині, гімнастичних брусах та гімнастичних кільцях), які зміцнюють плечовий пояс та грудний відділ.

Тема 3. Вивчення стандартних положень на ременях.

Зміст теми: визначення правильного положення тіла, кут рівноваги та способи балансування. Виходи стандартними способами в базові положення. Вивчення простіших елементів повітряної гімнастики.

Тема 4. Розвинення гнучкості, розтяжки.

Зміст теми: правильна розминка, умови, при яких проводяться заняття на розтяжку м'язів. Стандартні

положення та вправи на гнучкість (шпагат, «міст», складочка).

Тема 5. Намотування на ремені.

Зміст теми: основні правила та техніка виконання всіх базових намотувань. Покрокове виконання базових елементів із підйомом свого тіла. Найпростіші способи намотування на руках та ногах.

Тема 6. Стійка на руках на ременях (баланс).

Зміст теми: розкриття законів збереження рівноваги тіла на ременях. Правильна постава рук та корпусу при балансі на ременях.

(Рисунок № 49). Горизонт на ременях.
Випускник КМАЕЦМ – Єгор Гаєвський.



Другий рівень складності

Тема 7. Розвинення силової підготовки (підготовка силової трюкової частини). Прапорець (закладка – передня та задня).

Зміст теми: умови росту сили, правильна підготовка і підхід до силових трюків та елементів довгої фіксації.

Тема 8. Техніка горизонтальних положень на ременях. Блани – передній та задній. Горизонт.

Зміст теми: принципи і методи навчання гімнаста основних елементів при горизонтальному утриманні тіла на ременях. Техніка та правильне положення тіла. Закачування спини та м'язів плечей для довгої фіксації трюків.

Тема 9. Падіння в положення вису на ременях.

Зміст теми: техніка виконання та правильне положення рук і тіла. Спеціальна базова підготовка. Допоміжні вправи, елементи страхування при обривах.

Тема 10. Складні елементи, пов'язані з балансом.

Зміст теми: умови ефективного забезпечення рівноваги. Складна техніка виконання при вертикальних та горизонтальних положеннях тіла.

(Рисунок № 50). Передній бланш.
Випускник КМАЕЦМ – Єгор Гаєвський.



(Рисунок № 51). Задній бланш.
Випускник КМАЕЦМ – Єгор Гаєвський.



Тема 11. Вивчення елементів еквілібристики.

Зміст теми: вивчення техніки виконання простих базових положень еквілібру та стандартні виходи в стійку на руках. Силові вправи, що розвивають потенціал гімнаста в балансі.

Тема 12. Практичне удосконалення раніше вивчених гімнастичних елементів.

Зміст теми: повторювальне виконання вивчених на першому і другому курсах гімнастичних елементів і вправ. Удосконалення умінь і навичок шляхом підвищення вимог до техніки і чистоти виконання. З'єднання елементів у гімнастичні зв'язки із застосуванням пластики руху. Створення базового етюдю для подальшої подови циркового номера.

Третій рівень складності

Тема 13. Складні елементи в одній руці на ременях.

Зміст теми: спеціальна технічна та фізична підготовка. Стандартні положення та елементи в одній руці. Силові вправи та трюки в висі на ременях в одній руці. Правильність виконання амплітудних елементів.

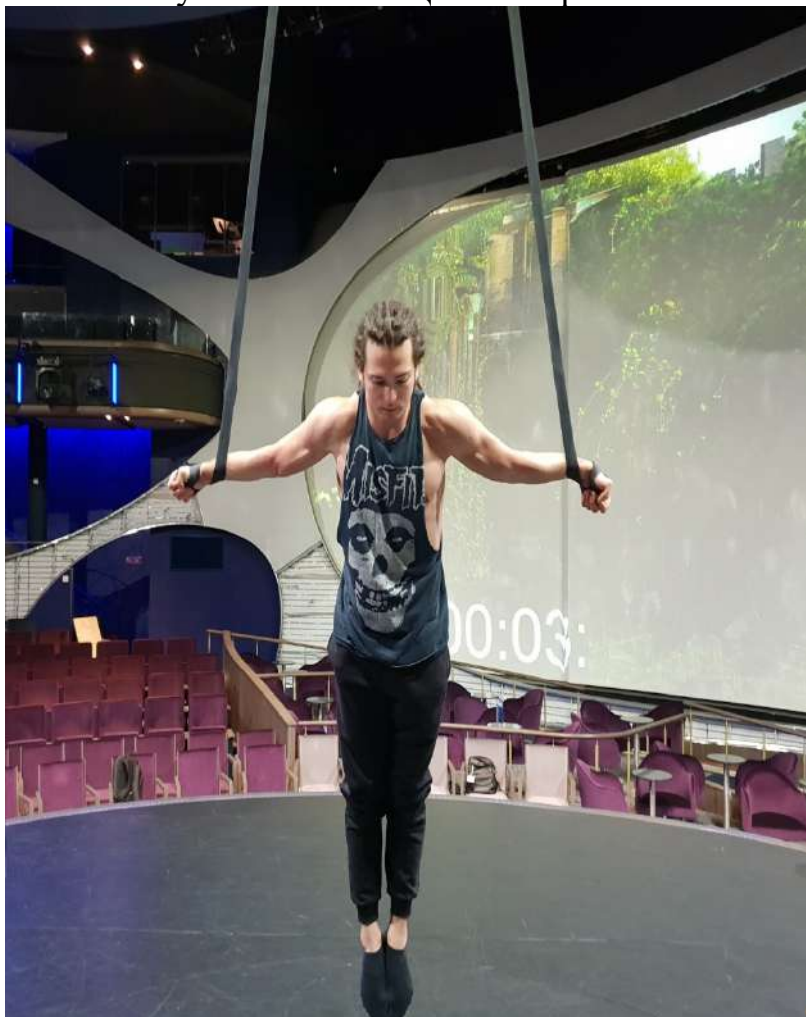
Тема 14. Техніка й методика елементів, пов'язаних із балансом на ременях в руці.

Зміст теми: вивчення складної техніки виконання елементів балансування на ременях в амплітудному качі. Вивчення техніки виконання елементів на реквізиті в крутці навколо себе. Фізична та технічна підготовка до виконання трюку.

Тема 15. Гімнастичні сполучення.

Зміст теми: грамотне поєднання трюків на ременях у комбінації, плавний перехід з одного в інший елемент. Швидке виконання низки трюків. Пластичне поєднання всіх вивчених елементів.

(Рисунок № 52). Элемент «хрест».
Выпускник КМАЕЦМ – Єгор Гаєвський.



Тема 16. Техніка переходу з різних видів і положень елементів.

Зміст теми: вивчення можливих поєднань елементів та грамотне планування комбінацій, враховуючи фізичні властивості студента на даному етапі навчального процесу.

Тема 17. Практичне удосконалення раніше вивчених гімнастичних елементів.

Зміст теми: повторення техніки виконання елементів у качі та обертанні навколо своєї осі, елементів на ременях в одній руці, пластичне поєднання елементів.

Завершення підготовки навчального номера. Підбір музичного матеріалу для музично-пластичного етюд на ременях. Виготовлення відповідних костюмів. Створення артистичного амплуа.

Тема 18. Техніка складних силових елементів.

Зміст теми: удосконалення складної техніки виконання, набуття умовних рефлексів у вправах балансового і темпового характеру. Підвищення витривалості гімнаста. Закріплення всіх силових базових елементів до бездоганного виконання та збільшення фіксації статичних елементів.

(Рисунок № 53). «Прапорець» Передня закладка.

Випускник КМАЕЦМ – Єгор Гаєвський.



(Рисунок № 54). «Прапорець» Задня закладка.
Випускник КМАЕЦМ – Єгор Гаєвський.



Четвертий рівень складності

Тема 19. Практичне удосконалення раніше вивчених гімнастичних елементів і зв'язок.

Зміст теми: вивчення балансових елементів при максимальній допустимій амплітуді кача ременів: стійка гімнаста на ременях із плавним переходом у хрест вгору ногами – перехід у «літак» із тривалою фіксацією.

Тема 20. Практичне удосконалення раніше вивчених гімнастичних комбінацій.

Зміст теми: закріплення через повторення техніки виконання складних гімнастичних елементів, амплітудних та махових трюків. Підготовка на основі вивчених вправ випускного номеру. Розробка з режисером і хореографом-постановником сценарію та сюжетної лінії випускного номера, підбір музичного матеріалу та побудова музично-пластичного номера на ременях. Виготовлення відповідних костюмів. Створення сценічного образу.

Тема 21. Завершення практичної підготовки випускного номера.

Зміст теми: удосконалення гімнастичних комбінацій і зв'язок, які використовуються у випускному номері. Розучування і закріплення пластично-хореографічних рухів, необхідних у номері

та поєднання їх із гімнастичними вправами і ритмом музичного супроводження. Формування акторської виразності номера. Підготовка до професійних виступів перед глядацькою аудиторією.

Тема 22. Відпрацювання технічних елементів циркового номера.

Зміст теми: відпрацювання технічних елементів циркового номеру.

Тема 23. Доопрацювання художнього оформлення циркового номера.

Зміст теми: відпрацювання циркового номера.

Тема 24. Концертна презентація циркового номера.

Зміст теми: репрезентація концертного номера.

Контрольне виконання вивченого матеріалу та
самостійна робота студента

Системне відпрацювання та закріплення вправ
та рухів.

ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. –

Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Акробатика : програма для училищ циркового и эстрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.

3. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб. статей / Е. Е. Биндусов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – Вып. № 1. – С. – 18–20.

4. Биндусов Е. Е., Орлов В. П. Сравнительная характеристика способов отталкивания. Гимнастика: сб. статей / Е. Е. Биндусов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – Вып. № 1. – С. 58–60.

5. Болобан В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. – Киев : Здоров'я, 1982. – 160 с.

6. Болобан В. Н., Бирюк Е. Б. Позные ориентиры движения в методике обучения упражнениям спортивных видов гимнастики. Гимнастика: сб. статей / В. Н. Болобан. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – Вып. № 1. – С. 49–51.

7. Вишневский Э. А. Гимнасты-акробаты. Гимнастика: сб. статей. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 58–60.

8. Кашеваров Володимир. Орел Дмитро. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит : навчальний посібник / Д. В. Орел. – К. : КМАЕЦМ, 2018. – 75 с. : іл.

9. Орел Дмитро. Циркотерапія як універсальний художньо-оздоровчий метод сьогодення. Кінезіологія танцю та складно-кординаційних видів спорту: методичний посібник / Т.А. Благова, А.Б. Лань, Д.В. Орел, О.О. Плахотнюк, Д.І. Шариков; наук. ред. О.О. Плахотнюк. – Львів: ЦТДЮГ, 2018. – С. 75–79.

10. Orel Dmytriy. The specificity of "Circus Gymnastics on the Canvases" in teaching and the creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for International cooperation ТК "Meganom". – 2017. – № 5 (25). – p. 120–123.

11. Orel Dmytriy. Masterly technique in the genre "Circus acrobatics" by the author's stage method in the Kiev Municipal Academy of Variety and Circus Arts // Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for international cooperation ТК "Meganom", LLC. – 2018. – № 4 (30) – P. 65–72.

Додаткова:

12. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб. статей / Е. Е. Биндусов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – Вып. № 1. – С. – 18–20.

13. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.

14. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.

15. Спортивная гимнастика. Учеб. для ин-тов физ.культ./ Под ред. А. Т. Брыкина. М. : Физкультура и спорт, 1971. – 351 с.

Інформаційні ресурси

16. Спортивная гимнастика http://encyclopaedia.bigaru/enc/sport/SPORTIVNAYA_GIMNASTIKA.html

17. Цирковые термины [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://circus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з екрана.

18. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&sellet=%CB>. – Заголовок з екрана.

Розділ № 7. Трапеція: методика навчання

Повітряна (циркова) гімнастика на трапеції.

«Трапеце» – жанр у повітряній гімнастиці.

Трапеція «Shvung Trape» – гімнастичний снаряд, який представляє собою горизонтальну металеву перекладину, закріплену на довгих вертикальних тросах.

Трапеція – використовуються в сучасному цирку нарівні з іншими снарядами або апаратами: корд-де-волан, корд-де-парель, турніки, рамка (ловиторка), бамбук, повітряне кільце, повітряний політ, полотна.

Елементи трапеції мають наступні параметри:

1. Гриф – металева перекладина, довжиною 60-65 см (у деяких випадках – до 90 см) і діаметром 25-30 мм;

2. Троси – зазвичай 4 м завдовжки.

У цирку трапеція закріплюється за штампборт – металеву перекладину, нерухомо закріплену на висоті.

(Рисунок. № 56). Трапеція.



Перший рівень складності

Тема 1. Початкові вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.

Зміст теми: згинання і розгинання рук в упор лежачи. Планка в різних положеннях до 5 хвилин. Згинання і розгинання рук у висі різними хватами і положенням ніг (кут). Піднімання прямих ніг у висі до 90° і вище. Вправи зі скакалкою. Присідання зі стрибком у висоту. Стрибок у довжину з місця.

Тема 2. Комплекс спеціальних вправ. Розмахування у висі в руках.

Зміст теми: вилазити по канату без допомоги ніг. Оберти на 360° навколо себе стоячи на підлозі. Оберти в повітрі на 360° навколо себе. Вис руками на час. Вправи на гнучкість спини (міст-складка). Різновид вправ – шпагат з нахилом вперед і назад.

Розмахування у висі в руках. Махом вперед у вис, зігнувшись. Вис прогнувшись. Вис позаду. Вис на підколінках. Вис на одній підколінці. Вис прогнувшись, ноги нарізно. Вис на одній руці.

Тема 3. Сід на трапеції. Трапеція (на місці).

Зміст теми: сід на трапеції, сід кутом з розмахуванням у висі на зігнутих ногах у сід і знову у вихідне положення. Із сиду перехід у положення,

стоячи на трапеції, і знову у вихідне положення.

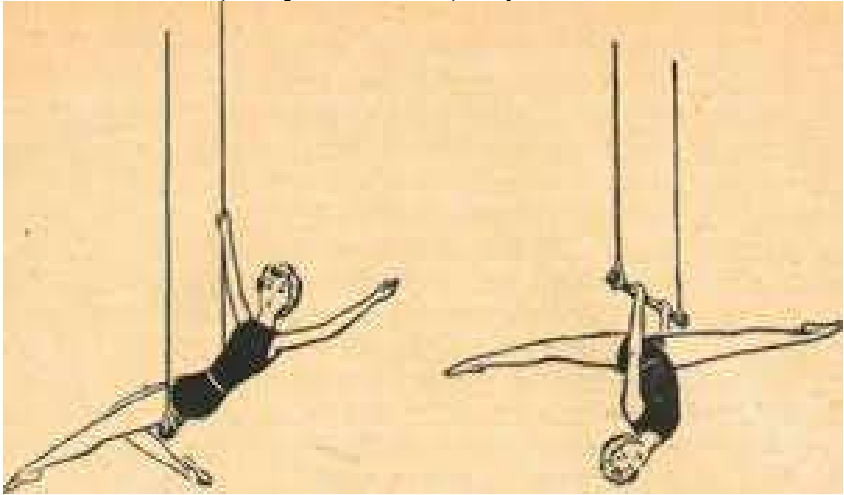
Трапеція (на місці). З розмахування в висі, просунувши двома ногами в вис, зігнувшись, перехід у вис, прогнувшись. Вис на зігнутих ногах, прогнутися. Махом вперед підйом у сід. Підтягуючись, встати на трапецію, випрямляючи руки, в вис стоячи і знову у вихідне положення. Вис на зігнутих ногах хватом за трапецію і просунувши двома ногами в вис. Махом назад зіскок.

Тема 4. Кач. Підйом переворотом в упор.

Зміст теми: кач. Стоячи на трапеції, присідання та виштовхування грифу вперед, випрямляючи коліна в найвищій точці – кач вперед, та присідання і виштовхування грифу назад, випрямляючи коліна в найвищій точці – кач назад. Сидячи на трапеції, відхилити тулуб назад, піднімаючи ноги вгору – кач вперед, та згинаючи коліна (п'ятками назад), тулуб нахилити вперед – кач назад.

Зміст теми: підйом переворотом в упор. Розмахування у висі на підколінках. Підйом із вису в упор махом і силою. Із положення стоячи на трапеції кульбіт вперед у сід. Із вису підйом в упор переворотом, зіскок.

(Рисунок № 57). Трапеція.





Тема 5. Розмахування у висі на підколінках.

Зміст теми: з розмахування у висі підйом переворотом в упор. Обертом вперед у вис, махом вперед, просунувши двома ногами, у вис на підколінках.

Махом вперед підйом у сидіння і, підтягуючись, перейти в положення стоячи на трапеції. Кульбіт вперед у сидіння на трапеції. Вис на підколінках, просунувши двома ногами, або вис на підколінах із переходом у вис з прямими ногами.

Із вису кутом, розгинаючись назад, зіскок.

Тема 6. Із вису переворот в упор. Кульбіт вперед у сидіння і в вис.

Зміст теми: із вису переворот в упор. Вис ззаду,

опускаючи одну із рук, поворот кругом, у висі на одній руці. Підйом переворотом в упор. Стоячи на трапеції, підтягуючись хватом за стропи, вис зігнувшись, вис прогнувшись, ноги нарізно. Стоячи на трапеції, кульбіт вперед.

Кульбіт вперед у сидіння і в вис. З розмахування у висі, просунувши двома ногами, в вис ззаду на одній руці і вис. Просунувши двома ногами, вис на зігнутих ногах і розмахування. Махом вперед підйом у сід і, підтягуючись, встати на трапецію. Підтягуючись на стропах, вис зігнувшись, вис прогнувшись і силою встати на трапецію.

Кульбіт вперед у сід і в вис на зігнутих ногах, просунувши двома ногами в вис. Махом назад зіскок.

Другий рівень складності

Тема 7. Підйом-переворот на трапеції в статиці та качі. З розмахування підйом в упор і рівновага лежачи.

Зміст теми: підйом переворотом силою і махом із вису, зігнувшись, підйом у сід розгином. Оберти у висі з упору силою, розгойдування в сидячи і стоячи.

Із розмахування підйом в упор і рівновага лежачи. З розмахування підйом переворотом в упор і рівновага лежачи. Оберт вперед у вис і махом вперед,

просунувши двома ногами, вис зігнувшись. Вис на правій руці і носку лівої ноги лицем вгору, поворот кругом лицем вниз («прапорець»). Вис на зігнутих руках, махом вперед в сід і, підтягуючись, встати на трапецію. Опускаючи ліву і праву руки, поворот кругом і знову у вихідне положення. Кульбїт вперед у сід і у вис на зігнутих руках, просунувши двома ногами в вис. Ноги під кутом 90° , розгин, зіскок.

Тема 8. Із сїду обрив у носки.

Зміст теми: із сїду обрив у носки. Підйом переворотом в упор силою і махом із вису, зігнувшись, підйом у сід розгином і силою, із сїду обрив у носки у передній та задній точці.

Тема 9. Кульбїт вперед у сід та з сїду обрив у носки махом вперед у вис, розмахування у висі.

Із розмахування на підколінках махом вперед у вис хватом за стропи під трапецією і кульбїт назад у сід. «Прапорець» в упорі в висі зігнувшись, хватом за стропи горизонтальний вис боком на лівій або правій руці, із сїду обрив у носки, розмахування в висі на носках.

Тема 10. Обрив у носки із рівноваги на попереку.

Зміст теми: обрив у носки із сиду на трапеції та із рівноваги на попереку. Розгойдування у висі (один із найскладніших за технікою виконання вид розгойдування).

Тема 11. Удосконалення вивчених попередньо тем.

Удосконалення всіх вивчених тем першого курсу та першого семестру другого курсу.

Тема 12. Кульбіт назад, перехід в сід.

Зміст теми: підйом переворотом в упор, з вису, зігнувшись, підйом розгином в сід, обрив в носки з розмахування у висі на підколінках, із сиду з рівноваги на попереку, після кульбіту назад переходом у сід.

Третій рівень складності

Тема 13. Обрив у носки із положення стоячи.

Зміст теми: кач. У задній найвищій точці обрив у носки, підйом розгином у сід, підйом на ноги, кач та у передній найвищій точці обрив у носки, підйом розгином у сід.

Тема 14. Обрив у носки із положення стоячи з обертотом на 180° та 360°.

Зміст теми: кач. У передній найвищій точці оберт на 180° та обрив в носки, підйом розгином у сід, підйом на ноги, кач, у задній найвищій точці оберт на 360° та обрив у носки, підйом розгином у сід.

Тема 15. «Вистрибок».

Зміст теми: кач. У задній найвищій точці «вистрибок» із ніг у руки, підйом тулуба у шпагат та опускання на одну підколінку, друга нога у затяжку, переведення ноги на другу підколінку в передній найвищій точці, підйом розгином у сід.

Тема 16. «Вистрибок» із обертотом на 180°.

Зміст теми: кач. У передній найвищій точці оберт на 180° та «вистрибок» із ніг у руки, розмахування ногами та у передній найвищій точці підйом ніг угору, оберт на 180° і вис на стропах у носках.

Тема 17. Удосконалення обриву в носки.

Зміст тем: удосконалення обриву в носки із сиду, з рівноваги на попереку з розмахування у висі, стоячи у задній точці, стоячи у передній точці.

Тема 18. Зрив із рівноваги на попереку.

Зміст теми: кач, рівновага на попереку, зрив в підколіна, на підколінках після кульбіту назад у сід. Кач, санжировка (розмахування з дедалі більшою амплітудою з поворотами колом на масі вперед і перехопленням у хват зверху).

Четвертий рівень складності

Тема 19. Переворот в упор на качі назад у сід.

Зміст теми: з вису підйом переверотом в упор силою. Оберт вперед у вис і розмахування в висі. Махом вперед, просунувши двома ногами у вис, зігнувшись, і розгином сід на трапецію. Із сиду обрив у носки, розмахування у висі і зіскок махом назад.

Тема 20. Робота над номером.

Зміст теми: практичне відпрацювання вивчених елементів та поєднання їх у цілісну композицію. Початок роботи над цирковим номером із музичним супроводом під керівництвом викладача і режисера.

Тема 21. Сальто на трапеції.

Зміст теми: максимально високий кач, у задній точці вистрибок в сальто та хват руками за гриф. Також на високому качі в задній точці сальто під грифом.

Тема 22. Оберти на 360°.

Зміст теми : максимально високий кач, сід на трапецію та вис на підколінках, розмахування тулубом та у задній точці оберт на 360°, і знов у підколіна або у носки. Кач, обрив стоячи, розмах тулубом та оберт на 360° у сід, та через один кач із сід знов у підколіна або в носки.

Тема 23. Удосконалення всіх вивчених тем.

Зміст теми: удосконалення вивчених на першому, другому та третьому курсі і в першому семестрі вправ до професійного рівня.

Тема 24. Робота над номером.

Зміст теми: практичне відпрацювання вивчених комбінацій. Продовження роботи над цирковим номером із музичним супроводом під керівництвом викладача і режисера.

Контрольне виконання вивченого матеріалу та самостійна робота студента

Системне відпрацювання та закріплення вправ та рухів.

ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. –

Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Кашеваров Володимир. Орел Дмитро. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит : навчальний посібник / Д. В. Орел. – К. : КМАЕЦМ, 2018. – 75 с. : іл.

3. Орел Дмитро. Циркотерапія як універсальний художньо-оздоровчий метод сьогодення. Кінезіологія танцю та складно-кординаційних видів спорту: методичний посібник / Т.А. Благова, А.Б. Лань, Д.В. Орел, О.О. Плахотнюк, Д.І. Шариков; наук. ред. О.О. Плахотнюк. – Львів: ЦТДЮГ, 2018. – С. 75–79.

4. Orel Dmytriy. The specificity of "Circus Gymnastics on the Canvases" in teaching and the creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for International cooperation ТК "Meganom". – 2017. – № 5 (25). – p. 120–123.

5. Orel Dmytriy. Masterly technique in the genre "Circus acrobatics" by the author's stage method in the Kiev Municipal Academy of Variety and Circus Arts // Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for international cooperation ТК "Meganom", LLC. – 2018. – № 4 (30) – P. 65–72.

Додаткова:

6. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам.

Гимнастика: сб. статей / Е. Е. Биндусов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – Вып. № 1. – С. – 18–20.

7. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.

8. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.

9. Спортивная гимнастика. Учеб. для ин-тов физ.культ./ Под ред. А. Т. Брыкина. М. : Физкультура и спорт, 1971. – 351 с.

Інформаційні ресурси

10. Спортивная гимнастика http://encyclopaedia.bigru.ru/enc/sport/SPORTIVNAYA_GIMNASTIKA.html

11. Цирковые термины [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://curcus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з экрана.

Розділ № 8. Бамбук: методика навчання

Бамбук (від малайського bambu – рід тропічної рослини) – жанр у повітряній гімнастиці, в якому головним засобом виразності є виконання трюку.

Гімнастичний снаряд, який представляє собою металевий шест, довжиною 3-4 метри, що підвішується вертикально, на якому виконуються вправи двома гімнастами.

Бамбук – це циркове гімнастичне знаряддя, яке має вигляд металевої жердини, довжиною 4 метри і діаметром 45-50 мм, підвішений до штамберту вертикально.

У верхній і середній частині знаряддя прикріплені петлі для рук і ніг. У нижній і середній частині бамбука є штирі, на яких стоять артисти ногами під час виконання номера. Вправи виконуються двома артистами – ловитором і вольтижером.

(Рисунок № 58). Бамбук.



Перший рівень складності

Тема 1. Освоєння апарата. «Прапорці (або закладки)».

Зміст теми: лазіння по мотузковій драбині, вихід на апарат, закріплення в петлю ноги, руки.

Закладки: обличчям вниз, обличчям вгору (ножиці, «прапорці»). Ручні «прапорці»: боком, обличчям вгору (ноги можуть бути в різному положенні; разом, напівшпагат, нарізно). «Прапорці» – рука в петлі, нога на «бамбуку»: односторонній.

Тема 2. Виси в руках ловитора.

Вис «замком» руки в руки, вис в руках у шпагаті прогином, вис у руках у «кільце», вис у руках ловитора на попереку.

Тема 3. Темп для виконання вольтижних вправ. Вольтижні вправи.

Зміст теми: темп (махи вперед – назад у висі в руках ловитора). Захват руками в «замок», махи тулубом вперед і назад. Вольтижні вправи. Ознайомлення і вивчення елемента «підсічка».

Тема 4. Закладки із вису в руках ловитора.

Зміст теми: задня закладка, передня закладка.

Тема 5. Виси в ногах ловитора.

Зміст теми: вис на носках ловитора руками. Вис носки в носки. Вис у носках ловитора на підколінках.

Тема 6. Вольтижні вправи.

Зміст теми: курбети. Кидок вольтижера із рук ловитора, ловля за дві ноги, ловля однієї ноги.

(Рисунок № 59). Бамбук.



Другий рівень складності

Тема 7. Комбінації.

Зміст теми: прапорці (закладки) в ногах, (виконуються одночасно обома гімнастами) вихід на апарат, прапорці змішані різносторонні. Ловитор виходить у вихідне положення – нога в петлі. Вис руки в «замок», «підсічки» на праву руку, на ліву руку; вис у шпагаті прогином.

Із вису в руки закладки: задня, передня, вис у «кільце» захід на «бамбук».

Із вису в руках курбет ноги – руки, курбет в одну ногу, із вису в одній нозі зтяжка в шпагат, перехід в руки, захід на «бамбук».

Тема 8. Удосконалення вивчених комбінацій.

Зміст теми: прапорці (закладки) обличчям вниз, вгору, ловитор лишається в петлі. Із вису в руках дві підсічки, вис у шпагаті прогином, схід на бамбук. Із вису в руках два курбети, курбет в одну ногу, задня закладка, схід на бамбук. Шпагат у штрафбатах.

Тема 9. Вольтижні вправи (гретчі, кабріоль).

Зміст теми: вивчення та опрацювання елементів вправ гретчів і кабріолів.

Тема 10. Удосконалення елементів у виконання вольтижних комбінацій. Стрибки.

Зміст теми: дві підсічки, два курбети, задня закладка. Дві гретчі, вис прогином у кільце. Два кабріолі, курбет в одну ногу.

Стрибок із нижнього штиря в руки. Стрибок із обертот на 180° в руки ловитора з вихідного положення, стоячи обличчям до бамбука на нижньому штирі.

Тема 11. Вправи в ногах ловитора.

Зміст теми: курбети носки в носки (2 курбети). Бланш у ногах ловитора, обрив на підколінках.

Тема 12. Вправи з допоміжним приладдям.

Зміст теми: допоміжні приладдя – штрафбати, петлі. Викрути в петлях. Крутка – рука в петлі.

Третій рівень складності

Тема 13. Комбінації вольтижні.

Зміст теми: стрибок у руки ловитора, два курбети, задня закладка. Стрибок із поворотом на 180°, дві підсічки.

Тема 14. Обриви.

Зміст теми: із вису носками на плечах ловитора – обрив носками в руки. Із вису руками на шиї ловитора – обрив в руки.

Тема 15. Фордер.

Зміст теми: фордер махом назад двома ногами. Фордер махом однією ногою.

Тема 16. Комбінації з вивчених елементів.

Зміст теми: закріплення вивчених вправ. Два курбети, обрив носками на плечі. Дві гретчі, закладка задня. Стрибок у руки дві кабріолі. Крутка – рука в петлі. Викрути в петлях.

Удосконалення вивчених елементів: дві підсічки, два курбети, задня закладка. Із вису на шиї обрив в руки, дві «гретчі», вис, прогнувшись у шпагаті. Із стрибка з нижнього штиря в руки дві кабріолі. Курбети носки в носки. Із «бланша» в ногах ловитора, обрив на підколінках.

Тема 17. Сальто в групуванні махом вперед.

Зміст теми: сальто з вису в руках. Сальто зі стрибка в руки.

Тема 18. Вольтижні вправи в ногах ловітора.

Зміст теми: закріплення і удосконалення вивчених елементів: Курбетти носки в носки. «Бланш» у ногах. Обрив на підколінках після «бланша».

Четвертий рівень складності

Тема 19. Крутка – рука в петлі.

Зміст теми: виконання крутки з різним положенням ніг: ноги разом, ноги нарізно, одна нога зігнута в коліні, ноги в напівшпагаті.

Тема 20. Удосконалення вивчених комбінацій.

Зміст теми: виявлення недоліків, удосконалення комбінацій.

Тема 21. Сальто вперед. Сальто назад зі стрибка.

Зміст теми: із вису в руках махом назад, сальто вперед у групуванні. Вивчення сальто назад у групуванні.

Тема 22. Комбінації.

Удосконалення на високому виконавському рівні, комбінацій, які використовуються в номері (студенти, за власним бажанням і за погодженням

викладача, включають у випускний номер ті комбінації, які виконуються ними найкраще).

Тема 23. Постановка концертного номера.

Зміст теми: робота над трюками, технікою виконання. Робота над постановкою номера.

Тема 24. Відпрацювання концертного номеру.

Зміст теми: робота над композицією, художнім оформленням, музикою та акторською майстерністю.

Контрольне виконання вивченого матеріалу та самостійна робота студента

Системне відпрацювання та закріплення вправ та рухів.

ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. –

Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Акробатика : програма для училищ циркового и естрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.

3. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб.

статей / Е. Е. Биндусов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – Вып. № 1. – С. – 18–20.

4. Биндусов Е. Е., Орлов В. П. Сравнительная характеристика способов отталкивания. Гимнастика: сб. статей / Е. Е. Биндусов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – Вып. № 1. – С. 58–60.

5. Болобан В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. – Киев : Здоров'я, 1982. – 160 с.

5. Кашеваров Володимир. Орел Дмитро. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит : навчальний посібник / Д. В. Орел. – К. : КМАЕЦМ, 2018. – 75 с. : іл.

6. Орел Дмитро. Циркотерапія як універсальний художньо-оздоровчий метод сьогодення. Кінезіологія танцю та складно-кординаційних видів спорту: методичний посібник / Т.А. Благова, А.Б. Лань, Д.В. Орел, О.О. Плахотнюк, Д.І. Шариков; наук. ред. О.О. Плахотнюк. – Львів: ЦТДЮГ, 2018. – С. 75–79.

7. Orel Dmytriy. The specificity of "Circus Gymnastics on the Canvases" in teaching and the creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for International cooperation ТК "Meganom". – 2017. – № 5 (25). – p. 120–123.

8. Orel Dmytriy. Masterly technique in the genre "Circus acrobatics" by the author's stage method in the Kiev Municipal Academy of Variety and Circus Arts // Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for international cooperation ТК "Meganom", LLC. – 2018. – № 4 (30) – P. 65–72.

Додаткова:

9. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб. статей / Е. Е. Биндусов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – Вып. № 1. – С. – 18–20.

11. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.

12. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.

13. Спортивная гимнастика. Учеб. для ин-тов физ.культ./ Под ред. А. Т. Брыкина. М. : Физкультура и спорт, 1971. – 351 с.

Інформаційні ресурси

14. Спортивная гимнастика [http: // encyclopaedia. biga.ru /enc/ sport/ SPORTIVNAYA_GIMNASTIKA.html](http://encyclopaedia.bigaru/enc/sport/SPORTIVNAYA_GIMNASTIKA.html)

15. Цирковые термины [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://circus.narod.ru/ termin.htm](http://circus.narod.ru/termin.htm). – Заголовок з екрана.

16. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http: // www.ruscircus.ru/encyc?func = let&sellet=%CB](http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&sellet=%CB). – Заголовок з екрана.

ІЛЮСТРАЦІЇ

(Рисунок № 60). Парний корд-де-парель –
Дмитро Орел та Світлана Кашеварова
«Duo Air Love» (випускники КДУЕЦМ).



(Рисунок № 61). Cirque du Soleil «OVO» –
Дмитро Орел та Світлана Кашеварова:
парний кор-де-парель «Butterfly».



(Рисунок № 62). Випускниці КМАЕЦМ – Анастасія Пархоменко та Олена Харченко: повітряні полотна. Режисер-постановник Людмила Завада, номер «Моделі».



(Рисунок № 63). Випускниця КМАЕЦМ –
Хрістина Потопальська: повітряні полотна.
Мультижанрове шоу «Дім таємничих пригод»
виробництва Starlight Entertainment.



(Рисунок № 64). Випускник КМАЕЦМ – Володимир Федина: повітряний польот.



(Рисунок № 65). Випусник КМАЕЦМ –
Єгор Гаєвський: повітряні ремені.



(Рисунок № 66).

Студент КМАЕЦМ – Валерія Кошова:
повітряні петлі. Обрив «у стопу зі шпагату»;
керівник, старший викладач Дмитро Орел.



(Рисунок № 67).

Фрагмент циркової вистави
«Таємниці смарагдового міста».

Режисер-постановник – Марія Ремньова,
Постановник повітряних трюків старший викладач
КМАЕЦМ – Дмитро Орел.
НЦ України, Київ, 2019.



СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.

2. Акробатика : програма для училищ циркового і естрадного искусства по спеціальності № 2109 «Цирковое искусство» (отделение циркових жанров). – Москва. Київ : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.

3. Болобан В. Н. Юный акробат. Київ : Здоров'я, 1982. 160 с.

6. Болобан В. Н., Бирюк Е. Б. Позные ориентиры движения в методике обучения упражнениям спортивных видов гимнастики. Гимнастика: сб. статей / В. Н. Болобан. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – Вып. № 1. – С. 49–51.

7. Вишневикий Э. А. Гимнасты-акробаты. Гимнастика: сб. статей. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 58–60.

8. Дахновська А.С. Робоча програма для студентів ОКР «Молодший спеціаліст» з курсу «Спеціалізація за жанрами (циркова гімнастика – трапеція)». Київ. КМАЕЦМ, 2018. 14 с.

9. Добровольська С. М. Навчально-методичний комплекс для студентів бакалаврату з курсу «Спеціалізація за жанрами (циркова гімнастика – повітряні полотна)». Київ. КМАЕЦМ, 2019. 14 с.

10. Кашеваров Володимир. Орел Дмитро. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит : навчальний посібник. – Київ : КМАЕЦМ, 2018. 75 с. : іл.

11. Освітньо-професійна програма (ОПП) «Циркові жанри». Київ, КМАЕЦМ, 2018 р. 15 с.

12. Освітньо-професійна програма (ОПП) «Циркові жанри». Київ, КМАЕЦМ, 2020 р. 21 с.

13. Orel Dmytriy. The specificity of «Circus Gymnastics on the Canvases» in teaching and the creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. Muscat, Oman. 2017. № 5 (25). P. 120–123.

14. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний. – Київ : КМАЕЦМ, 2018. 153 с. : іл.

15. Orel Dmytriy. Aerial gymnastics – Cord-de-Parille: formal, technical the signs. Paradigm of knowledge № 5 (31). Muscat, Sultanate of Oman, 2018. P. 124–132.

16. Orel Dmytriy. Features of the Circus genre of Aerial Gymnastics (forms of synthesis on the example of a duet Corde de Péril) ". Innovative solutions in modern science. Dubai, UAE № 6 (33), 2019. P. 134–141.

17. Орел Д. В. Навчально-методичний комплекс для студентів бакалаврату з курсу «Спеціалізація за жанрами (циркова гімнастика – повітряні ремені)». Київ. КМАЕЦМ, 2019. 14 с.

18. Orel Dmitriy. Systematic training of professional circus artists (acrobats-voltigers and air gymnasts on the corde-de-péril) in the institution of higher education of art sphere. Київ. АРТ-платФОРМА, КМАЕЦМ [S.l.], v. 1, n. 1, p. 126–140, 2020.

19. Орел Д. В. Особливості повітряної гімнастики // Збірник матеріалів Науково-практичної конференції «Сценічне та музичне мистецтво: циркові та естрадні жанри. Науково-методичний аспект». Київ, КМАЕЦМ, 2020. С. 17–19.

20. Рыбаков М. А. (2006). Киевский цирк: люди, события, судьбы. Киев : Атика. с. 300.

21. Stetsenko Anatoly, Dobrovolskaya Svetlana. (2018). Specific features of the scenic method in the genre "Circus Gymnastics": formal technical characteristics, as well as analysis of tricks on "Shvung Trape" (trapezium). Paradigm of knowledge № 4 (30). Muscat, Sultanate of Oman, 2018. P. 100–109.

22. Тишлер А.В. Робоча програма для студентів магістратури з курсу «Виконавське мистецтво за жанрами (циркова гімнастика)». Київ. КМАЕЦМ, 2016. 18 с.

Додаткова:

23. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб. статей. Москва : Физкультура и спорт, 1983. Вып. № 1. С. 18–20.

24. Биндусов Е. Е., Орлов В. П. Сравнительная характеристика способов отталкивания. Гимнастика: сб. статей. Москва : Физкультура и спорт, 1983. Вып. № 1. С. 58–60.

25. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка : Учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отделений режиссуры цирка театральных институтов. Москва : Искусство, 1984.

26. Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. Физкультура и спорт. Москва: Искусство, 1978. 57 с.

27. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры. Под ред. В. М. Смолевского. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 336 с, ил.

28. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учеб. пособие; Министерство образования и науки Рос. Федерации. Екатеринбург : во УФУ, 2017. 112 с.

29. Спортивная гимнастика. Учеб. для ин-тов физ.культ. Под ред. А. Т. Брыкина. Москва : Физкультура и спорт, 1971. 351 с.

Інформаційні ресурси

30. Air lovers-Duo Kashevarovy [Електронний ресурс].https://www.youtube.com/watch?v=SDLNZHBjSsw&list=PL1ncyVta6gibH7t_pMGW5kKl4BUw_Xm-&index=2&ab_channel=YuriBiryukov.

31. Воздушная гимнастика – корд-де-париль: формальные, технические признаки [Електронний ресурс] <https://naukajournal.org/index.php/Paradigm/article/view/1661/0>.

32. Воздушный гимнаст. Цирк Дю Солей [Електронний ресурс]. https://www.youtube.com/watch?v=TkvwTUahPaQ&ab_channel=Confly47.

33. Воздушные полотна – гимнастика, акробатика. Танец на полотнах. Елена Жиронкина, тренер ALEKSA Studio [Електронний ресурс]. https://www.youtube.com/watch?v=fQIxieDiX40&ab_channel=ALEKSAStudio-PoleDance.

34. Виды синтетических канатов и веревок [Електронний ресурс]. Строение и свойства. <http://remera.ru/content/vidy-sinteticheskikh-kanatov-i-verevok-stroenie-i-svoystva>

35. Виды плетения канатов [Електронний ресурс] <http://remera.ru/content/vidy-sinteticheskikh-kanatov-i-verevok-stroenie-i-svoystva>.

36. Воздух Ремни Сергей [Електронний ресурс] https://www.youtube.com/watch?v=IOCa8PVuJ00&ab_channel=partykboom.

37. Воздушная гимнастка Жанна – цирковой воздушный номер на качели или воздушная трапеция [Електронний ресурс].

ресурс] https://www.youtube.com/watch?v=J3edGOle7WI&ab_channel=coolshow.com.ua

38. Duo AirLove Шоу Патрика Себастьяна [Электронный ресурс].https://www.youtube.com/watch?v=DRif7UJYEGY&list=LL&index=3&ab_channel=YuriBiryukov.

39. Дуэт «Flash of Splish» – воздушные ремни. Украина, Россия [Электронный ресурс]: <https://www.youtube.com/watch>.

40. «Дрим дэнс» воздушный гимнаст на ремнях, Першин Андрей [Электронный ресурс]: https://www.youtube.com/watch?v=8gQNLdT8e5c&ab_channel=GoldenTrickofKobzov

41. «Mallakamb: The art of aerial yoga». Hindustan Times. June 11, 2017. Archived from the original on November 14, 2018. Retrieved November 24, 2019. [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу:https://wikimili.com/en/Mallakhamba#cite_ref-5

42. Mumbai, India. September 12, 2018 [Электронный ресурс]: https://wikimili.com/en/Mallakhamba#cite_ref-4

43. Пилон в цирке. «FREELADY» [Электронный ресурс] до ресурсу: http://www.freelady.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=270:2016-10-23-12-32-05&catid=1:2009-11-14-18-26-07&Itemid=5.

44. Ремни (трюки) [Электронный ресурс] https://www.youtube.com/watch?v=LMMnqVx8o8M&ab_channel=DmitriyVichta.

45. Светлана Кашеварова и Дмитрий Орел Киев. https://www.youtube.com/watch?v=IOQx77TH9xo&list=LL&index=6&ab_channel=YuriBiryukov.

46. 43 Международный цирковой фестиваль Монте-Карло 2019 [Электронный ресурс] https://www.youtube.com/watch?v=rwA7_ZUgvns&ab_channel=UrsoPolar.

47. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс] http://encyclopaedia.bigaru/enc/sport/SPORTIVNAYA_GIMNASTIKA.html.

48. Трапедия. Дуэт «Дэринг Джонс». США [Электронный ресурс]: [https:// www. youtube.com /watch?v=DtKqHkDihkQ&ab_channel](https://www.youtube.com/watch?v=DtKqHkDihkQ&ab_channel).

49. Цирковые термины [Электронный ресурс]: [http://circus.narod.ru /termin.htm](http://circus.narod.ru/termin.htm). – Заголовок з экрана.

50. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства [Электронный ресурс].: [http:// www. ruscircus.ru/encyc?func =let&sellet=%CB](http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&sellet=%CB).

**КИЇВСЬКА МУНІЦИПАЛЬНА АКАДЕМІЯ ЕСТРАДНОГО
ТА ЦИРКОВОГО МИСТЕЦТВ**

Факультет сценічного мистецтва

Кафедра циркових жанрів

ПОВІТРЯНА ГІМНАСТИКА

Підписано до друку 17.12.2020.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.
Друк. арк. 12,25. Умов. друк. арк. 11,39.
Обл.-вид. арк. 3,66.
Наклад 100 прим. Зам. № 5676/1.

Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.
Свідоцтво про державну реєстрацію фізичної особи-підприємця
серія В02 № 818191 від 31.07.2002 р.

Видавець та виготовлювач ТОВ «ТВОРИ».
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р.
21027, м. Вінниця, вул. Келецька, 51а, прим. 143.
Тел.: (0432) 603-000, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852.
e-mail: info@tvoru.com.ua
<http://www.tvoru.com.ua>