



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»
Санкт-Петербурга**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«Основы преподавания циркового искусства
в детском творческом коллективе»**

Разработчики:
Ларин Михаил Викторович,
педагог дополнительного
образования

Халикова Мария Александровна,
методист

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Раздел 1. Организация учебного процесса	2
1.1. Принципы обучения	2
1.2. Структура занятия	5
1.3. Техника безопасности	5
Раздел 2. Ключевые цирковые жанры и методика их преподавания	5
2.1. Акробатика	5
2.2. Жонглирование	8
2.3. Эквилибристика	13
2.4. Клоунада	17
Раздел 3. Воспитание артиста цирка: от трюка к образу	18
Раздел 4. Практическое видео приложение	18
Заключение	18
Список литературы	18

Введение

Цирковое искусство — один из древнейших видов творчества, которое всегда привлекало зрителей своей зрелищностью, смелостью артистов и атмосферой праздника. Сегодня цирк переживает новую эпоху развития: от простого набора трюков он уходит в сторону создания целостных художественных образов и сюжетных спектаклей. Современное цирковое искусство давно перестало быть лишь демонстрацией сложных трюков и физических возможностей человека. Сегодня это синтетический жанр, стоящий на стыке акробатики, хореографии, театра и музыки. Зритель идет в цирк не только за «дух захватывающими» номерами, но и за историей, эмоцией, эстетикой и магией перевоплощения. Именно поэтому перед педагогами и руководителями детских цирковых коллективов стоит сложнейшая задача: не просто научить ребенка владеть телом и исполнять трюковые комбинации, а воспитать артиста, способного мыслить на манеже, чувствовать ритм драматургии и взаимодействовать со зрителем.

Цель данной методической разработки — помочь педагогам и руководителям выстроить целостную образовательную траекторию, которая позволит воспитать не просто исполнителя сложных элементов, а настоящего артиста синтетического жанра, соединяющего в себе прежде всего актера, акробата, танцора и музыканта.

В настоящий момент, с учетом дефицита методической литературы в области циркового искусства, очень важна систематизация учебного процесса и преодоления узконаправленного, «трюкового» подхода в обучении. Можно с уверенностью сказать, что фундамент будущего артиста закладывается с первых занятий, и строится он из трех равноправных составляющих: техническое мастерство, актерская выразительность и психологическая готовность к публичному творчеству.

В данной методической разработке предлагается взгляд на учебный процесс как на единую экосистему, а материалы, представленные в разработке, основаны на синтезе классических традиций цирковой педагогики и современных требований к исполнительским искусствам.

Необходимо отметить, что предложенные методы и принципы помогут педагогам и руководителям цирковых коллективов взглянуть на своих воспитанников как на будущих универсальных артистов, способных создавать яркие, запоминающиеся образы и уверенно нести высокую планку отечественной цирковой школы.

Раздел 1. Организация учебного процесса

1.1. Принципы обучения

Обучение цирковому искусству должно строиться на следующих принципах:

Эффективность образовательного процесса в детской цирковой студии напрямую зависит от соблюдения основополагающих принципов. Цирковое искусство, сочетающее высокую физическую нагрузку, техническую сложность и художественную выразительность, требует особого педагогического подхода. Обучение должно строиться на прочном фундаменте классических принципов, адаптированных под специфику работы с детьми в условиях любительского или профессионально ориентированного коллектива.

1. Принцип систематичности и последовательности (переход от простых упражнений к сложным)

Данный принцип является основой безопасности и успешного освоения программы. В цирковом искусстве невозможно освоить сложный трюк, не закрепив простейшие подводящие упражнения. Весь учебный материал выстраивается в логической цепи: от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Педагог обязан тщательно структурировать программу, разбивая каждый трюк или комбинацию на этапы. Сначала развиваются общая физическая подготовка и гибкость, затем изучаются базовые элементы акробатики или жонглирования, и только после их уверенного закрепления возможен переход к усложненным связкам и технически сложными элементами. Системность проявляется и в регулярности занятий: «разовые» нагрузки не только бесполезны, но и травмоопасны, в то время как последовательный режим тренировок формирует мышечную память и дисциплину.

2. Принцип наглядности

(качественный показ педагогом каждого элемента)

В обучении цирковому искусству ведущая роль принадлежит чувственному восприятию. Ребенок должен не просто услышать объяснение, но и увидеть правильный образец движения. Качественный, технически безупречный показ педагогом каждого элемента — обязательное условие.

На начальных этапах наглядность помогает создать правильное двигательное представление о трюке. Педагог демонстрирует упражнение в нужном темпе, акцентируя внимание на ключевых фазах движения (подготовительной, основной и завершающей). В дальнейшем наглядность используется для исправления ошибок: сравнение своего исполнения с эталонным позволяет ученику быстрее скорректировать мышечные ощущения. Помимо прямого показа, эффективно использование видео- и фотоматериалов для анализа выступлений.

3. Принцип доступности

(соответствие материала возрастным и физическим возможностям)

Процесс обучения должен соответствовать возрастным, половым и физическим возможностям детей, а также уровню их текущей подготовленности. Непосильные требования ведут не только к физическому перенапряжению и травмам, но и к потере мотивации и интереса к творчеству. Доступность не означает «легкость». Это означает меру трудности, которую ученик способен преодолеть при мобилизации своих сил и помощи педагога. Для реализации этого принципа педагог использует метод подводящих упражнений: сложный трюк раскладывается на ряд доступных элементов. Например, обучение курбету в акробатике невозможно без освоения кувырков, стоек на руках и кача. Важно также учитывать психологическую готовность ребенка к выполнению потенциально опасных элементов, создавая атмосферу доверия и безопасности.

4. Принцип индивидуального подхода

(учет особенностей каждого ученика) Даже в условиях групповых занятий педагог обязан учитывать индивидуальные особенности каждого ученика: тип телосложения, природные данные (гибкость, шаг, выворотность), скорость усвоения материала, темперамент и эмоциональный склад. Цирковое искусство уникально тем, что позволяет каждому ребенку найти «свой» жанр: гибкому и пластичному — гимнастику, ловкому и координированному — жонглирование, смелому и решительному — акробатику или эксцентрику. Индивидуальный подход позволяет не «подгонять» всех под единый стандарт, а развивать сильные стороны ребенка, помогая ему стать универсальным артистом. Это выражается в дифференциации заданий, дозировании нагрузки, а также в подборе актерского амплуа при работе над номером. Понимание личностных особенностей ученика помогает педагогу найти верный тон общения, стимулируя раскрытие творческого потенциала.

1.2. Структура занятия

Типовое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть (разминка) — 15 минут: Ритмические упражнения, ходьба, бег, прыжки, разогрев всех групп мышц (шея, плечи, корпус, ноги).
2. Основная часть — 60-70 минут: Отработка трюков в конкретных жанрах, работа у станка, индивидуальная и групповая работа с реквизитом.
3. Заключительная часть — 10 минут: Упражнения на растяжку (стрейтчинг), дыхательные упражнения, подведение итогов.

1.3. Техника безопасности

Важнейшим условием проведения занятий является соблюдение техники безопасности. Учащиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в зале, обращения с реквизитом и страховкой. Занятия проводятся только при наличии медицинского допуска у ребенка.

Раздел 2. Ключевые цирковые жанры и методика их преподавания

Искусство цирка многогранно. Каждый жанр требует особого подхода в обучении.

2.1. Акробатика

Акробатика является фундаментом для многих цирковых дисциплин циркового искусства. Она развивает силу, гибкость и координацию. Владение акробатическими элементами необходимо артистам практически всех жанров: от воздушных гимнастов до клоунов. Данный раздел рассматривает базовые и основные элементы, которые составляют «азбуку» цирковой акробатики. Цель освоения этих элементов — не только развитие физических качеств (силы, гибкости, ловкости, координации), но и воспитание навыков самостраховки, ориентации в пространстве и психологической устойчивости.

При обучении необходимо строго соблюдать следующие принципы: от простого к сложному, от известного к неизвестному, а также обеспечивать постоянную страховку на начальных этапах.

Классификация акробатических элементов в цирке

Все акробатические упражнения можно разделить на три основные группы:

1. Подготовительные упражнения (группировки, перекаты). Направлены на развитие физических качеств и специальных навыков.
2. Базовые элементы (кувырки, стойки, «колесо», «мост»). Являются основой для изучения более сложных трюков.
3. Основные (профилирующие) элементы (рондат, фляк, курбет, сальто, перевороты). Составляют техническую основу цирковых номеров и прыжковых комбинаций.

Методика обучения базовым элементам

Группировка и перекаты

Группировка — это подводящее упражнение для выполнения кувырков и сальто. Она обеспечивает быстрое вращение тела.

Техника выполнения: Из положения лежа на спине необходимо согнуть ноги в коленях, руками обхватить ноги за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам. Колени следует немного развести, голову наклонить вперед (подбородок прижат к груди), спину округлить.

Методика обучения:

1. Изучение группировки лежа на спине.
 2. Группировка в положении сидя.
 3. Группировка в приседе (в «упоре присев»).
 4. Перекаты в группировке вперед-назад из упора присев. Это упражнение позволяет прочувствовать вращение и подготовить вестибулярный аппарат.
- Типичные ошибки: Колени вместе (что мешает плотной группировке), неправильный захват руками (слишком высоко или низко), запрокидывание головы назад.

Кувырок вперед

Это основной способ переворота через голову с опорой руками. Техника выполнения: Из упора присев (руки впереди стоп на 25–35 см), выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед (подбородок к груди), оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. В момент касания лопатками пола захватить руками середину голеней (группировка), заканчивая кувырок, прийти в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Группировка из различных исходных положений.
2. Перекаты вперед-назад в группировке.
3. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
5. Кувырок вперед в упор присев в полной координации.

Страховка и помощь: Помощь требуется в основном новичкам. Стоя на одном колене сбоку, одной рукой нужно помочь наклонить голову вперед (на грудь), а другой — поддержать под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки.

Кувырок назад

Техника выполнения: Из упора присев, отталкиваясь руками, выполнить перекат назад в плотной группировке. В момент касания лопатками опоры, быстро поставить кисти рук за плечами (пальцами к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову, приходя в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев перекат назад с последующей опорой руками за головой.
2. Кувырок назад по наклонной плоскости (это облегчает вынос рук и понимание техники).
3. Кувырок назад в группировке с помощью и удержанием рук.

Типичные ошибки: Неточная постановка рук (на кулаки, слишком широко или узко), разгибание ног в момент постановки рук, медленное переворачивание, отсутствие отталкивания руками.

Стойка на руках

Стойка на руках является основой для большинства прыжковых элементов (курбет, рондат) и ключевым навыком балансирования.

Техника выполнения: Из положения стоя на маховой ноге, толчковая нога впереди на носке, руки вверх. Сделать шаг толчковой и поставить прямые руки на пол на ширине плеч. Махом одной и толчком другой ноги выйти в стойку. В стойке тело максимально выпрямлено, носки

оттянуты, взгляд направлен в пол (немного наклонив голову назад).

Методика обучения:

1. Освоение выхода: Махом одной и толчком другой выход в стойку с помощью (страхующий поддерживает за бедро и голень маховой ноги).

2. Освоение положения: Стойка ногами к стене (животом или спиной к опоре) для выработки навыка удерживать прямую линию (плечи, таз, стопы).

3. Совершенствование устойчивости: Удержание стойки с помощью (страхующий уменьшает поддержку), а затем самостоятельное балансирование.

Важно: Не допускать прогиба в пояснице — это самая распространенная ошибка, ведущая к потере равновесия.

Переворот боком («Колесо»)

Это простейший переворот, выполняемый в лицевой плоскости с опорой руками.

Техника выполнения: Стоя лицом по направлению движения, руки вверх. Сделать шаг левой (например), наклониться вперед и опереться левой рукой на пол. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом туловища на 90° выйти в стойку на руках ноги врозь. Пройдя вертикаль, последовательно оттолкнуться левой и правой рукой, приземляясь на правую, а затем на левую ногу в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. Стойка на руках ноги врозь у стены с помощью.

2. Из стойки на руках ноги врозь опускание на ноги (изучение второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (изучение первой половины).

4. Выполнение «колеса» в полной координации с места и с шага.

Типичные ошибки: Выполнение не через стойку на руках (согнутые руки, «провал» в плечах), руки и ноги ставятся не на одной линии (движение идет по дуге), голова не отводится назад.

После освоения базовых элементов можно переходить к изучению упражнений, составляющих основу акробатических прыжков.

Рондат (переворот с поворотом)

Рондат — это ключевой элемент, связующее звено между разбегом и последующими прыжками (фляк, сальто). По сути, это «колесо», выполняемое с поворотом кругом (на 180°) и постановкой ног вместе.

Особенности техники: Главная задача рондата — перевести горизонтальную скорость разбега во вращательное движение для последующего прыжка назад. Выполняется с поворотом тела после выхода в стойку на руках. Приземление происходит на две ноги, стоя спиной к направлению движения.

Курбет (прыжок со стойки на руках на ноги)

Курбет является составной частью многих комбинаций. Он представляет собой быстрый прыжок из стойки на руках на ноги.

Техника выполнения: Из стойки на руках, слегка сгибая ноги (как бы «загребая» пятками к полу) и прогибаясь в пояснице, резким движением (хлыстом) оттолкнуться руками от пола.

Задача — перевести тело из вертикального положения в горизонтальное (слегка прогнутое) и прийти на слегка согнутые ноги.

Фляк (темповой переворот назад)

Фляк — это один из главных разгонных элементов, выполняемый прыжком назад с опорой руками.

Техника выполнения: После небольшого разбега и рондата или с места (вальсета) выполняется прыжок назад прогнувшись. Приземление происходит на слегка согнутые ноги с последующим падением назад и постановкой прямых рук на пол. Резким сгибанием и разгибанием в тазобедренных суставах (как «взмах» ногами) выполняется переворот с приходом на ноги. Фляк дает мощное вращение для выполнения заднего сальто.

Сальто (полный переворот в воздухе)

Сальто— основной прыжковый элемент, демонстрирующий высший уровень владения телом. В цирке исполняется в группировке, прогнувшись (согнувшись) или с поворотами (пируэты).

Методика обучения: Обучение сальто проводится исключительно с использованием страховочных приспособлений (лонжа, подвесной пояс, поролоновая яма). Основное внимание уделяется толчку ногами (или руками) и фиксации группировки. Специфика в цирковых жанрах: В эквилибристике на проволоке сальто выполняется с приходом обратно на проволоку, что требует ювелирной точности. Техника такого сальто имеет особенности: толчок должен быть направлен строго вверх с акцентом на вертикальное положение тела в полете, чтобы сохранить равновесие при приземлении на узкую опору.

Организационно-методические указания:

1. Разминка: Обязательным условием начала занятия является качественная разминка, разогревающая мышцы и подготавливающая суставы к нагрузкам.
2. Индивидуальный подход: На первом году обучения основное внимание уделяется укреплению мышечного корсета и общей физической подготовке (растяжка, сила, выносливость).
3. Этапность: Строгое соблюдение последовательности обучения. Нельзя приступать к изучению фляка, не освоив стойку на руках и курбет.
4. Безопасность:
 - Постоянная страховка педагогом или партнером при изучении новых элементов.
 - Своевременное обучение приемам самостраховки (умение группироваться при падении, правильно падать на спину, на бок).
 - Использование вспомогательных средств: маты, дорожки, лонжи.
5. Работа над ошибками: Для исправления ошибок следует возвращаться к подводящим упражнениям. Например, при ошибках в кувырке назад — вновь выполнять перекаты назад с правильной постановкой рук.

Освоение техники акробатических элементов в цирковом искусстве — длительный и трудоемкий процесс. Он требует от педагога не только знаний биомеханики движений, но и педагогического мастерства, терпения и внимания к технике безопасности. Только систематическое повторение, соблюдение методики обучения и надежная страховка являются залогом успешного овладения акробатическим мастерством.

2.2. Жонглирование

Жонглирование является одним из древнейших и наиболее зрелищных жанров циркового искусства. Это самый трудоемкий жанр, требующий многочасовых репетиций и ежедневной работы над совершенствованием мастерства. Жонглирование органично сочетается с другими цирковыми жанрами, давая начало таким направлениям, как жонглеры-эквилибристы (на моноцикле, катушках), силовые жонглеры, групповые

жонглеры, салонные жонглеры. Владение приемами жонглирования необходимо для артистов всех жанров, поскольку эти занятия вырабатывают быстроту движений, предельную ловкость, точность глазомера, мгновенную реакцию и развитое чувство ритма.

Помимо профессиональных качеств, жонглирование оказывает комплексное развивающее воздействие: развивает мелкую и крупную моторику, стимулирует как левое, так и правое полушарие мозга, улучшает координацию, пространственную ориентацию, чувство равновесия, развивает боковое зрение и периферическое восприятие.

Основные способы жонглирования

В механизме двигательных действий жонглера выделяют две основные фазы. В первой фазе точным движением рук снизу вверх совершаются броски предметов, которым придается необходимая скорость и направление полета. Во второй фазе (когда предметы падают) точным движением рук в обратном направлении осуществляется ловля. Движение рук вниз необходимо, чтобы погасить скорость падающих предметов. Если жонглер не сделает этого движения, предмет отскочит и упадет. Благодаря четкому разделению двигательных действий на две самостоятельные фазы достигается ритмичность жонглирования. Переход из одной фазы в другую происходит непрерывно, без остановок. Чем ровнее и незаметнее этот переход, плавнее и эластичнее движение рук, тем совершеннее техника.

Существует два классических способа жонглирования, являющихся фундаментом технического мастерства:

1. **Перекрестный способ** — применяется при жонглировании нечетным числом предметов (3, 5). Жонглер перебрасывает предметы из правой руки в левую и наоборот. Траектории полета пересекаются в воздухе примерно в середине пути, образуя симметричный рисунок. Обе руки имеют общую зону действия, что несколько облегчает координацию.

2. **Параллельный способ** — используется при жонглировании четным числом предметов (2, 4). Жонглер бросает и ловит предметы каждой рукой отдельно, не перебрасывая их из руки в руку. Траектории полета не пересекаются, а становятся параллельными друг другу. Кривая полета вычерчивает не параболу, а вытянутый по вертикали эллипс. Этот способ считается более сложным, так как руки не связаны переброской предметов, и каждая имеет свою зону действия. Техническая задача заключается в соединении этих самостоятельных плоскостей в одну.

Связь ритма и симметрии

Рисунок полета предметов всегда находится в прямой зависимости от направления, силы, точности и ритмичности бросков. Достаточно нарушить четкий ритм бросков, как это мгновенно отражается на рисунке полета — гармония сменяется хаосом, предметы рассыпаются в стороны. Каждый технический прием имеет свой, присущий только ему симметричный рисунок полета.

Методика обучения жонглированию

Основные принципы:

- Принцип системности — регулярность занятий;
- Принцип последовательности — переход от простого к сложному;

- Принцип цикличности — повторение и закрепление пройденного;
- Принцип доступности — соответствие упражнений уровню подготовки;
- Принцип наглядности — качественный показ педагога.

Эффективность обучения напрямую зависит от эмоционального состояния учащихся. Игровая форма при выполнении упражнений способствует скорейшему формированию двигательного навыка и освоению программы.

Исходное положение (стойка жонглера)

- ноги на ширине плеч, слегка расслаблены в коленях;
- левая стопа может быть немного выставлена вперед (для правшей);
- руки согнуты в локтях, располагаются параллельно полу;
- локти находятся вблизи корпуса, но не прижимаются к нему;
- ладони направлены вверх, пальцы раскрыты, образуя «чашечки»;
- мышцы рук и плеч расслаблены.

Это положение сохраняется на протяжении всего обучения и при увеличении количества предметов.

Жонглирование мячами

Мячи являются базовым реквизитом, с которого начинается освоение жанра. Для начинающих рекомендуется использовать мягкие неопреновые мячи диаметром 6-7 см.

Упражнения с одним мячом:

Упражнение 1. Подбрасывание одной рукой

Подбрасывание мяча в правой руке чуть выше уровня головы. При ловле рука опускается до положения тупого угла в локте (амортизирующее движение). Выполнить минимум 30 бросков, затем повторить левой рукой.

Упражнение 2. Переброска из руки в руку

Мяч перебрасывается из правой руки в левую. Траектория полета должна проходить не выше головы и быть не шире корпуса. Принимающая рука подводится под опускающийся мяч и мягким пассивным движением ловит его. Выполнить минимум 30 бросков без падений.

Упражнение 3. Бросок под руку

Бросок мяча под противоположной рукой с ловлей той же рукой, которой выполнялся бросок. Это упражнение развивает координацию и подготавливает к более сложным элементам.

Упражнение 4. Бросок под ногу

Бросок выполняется под противоположную ногу, ловля осуществляется рукой той же стороны, что и нога. Чередовать руки и ноги, добиваясь 30 безошибочных повторений на каждую ногу.

Упражнение 5. Бросок за спину

Рука отводится в сторону одноименного плеча, затем разворачивается ладонью вниз и заводится за спину. Из-за противоположной лопатки выполняется бросок вверх, мяч ловится противоположной рукой перед собой.

Упражнение 6. Связка

Соединение всех изученных упражнений в непрерывную цепочку, где броски чередуются и не повторяются. Это развивает вариативность и пластичность движений.

Жонглирование двумя мячами:

Упражнение 1. Попеременные броски (обмен)

В каждой руке по мячу. Выполняется бросок правой рукой в левую. Когда мяч достигает максимальной высоты, выполняется бросок левой рукой в правую. Ловля производится поочередно: первый мяч ловится левой рукой, второй — правой. Важно концентрироваться на точности бросков, а не на ловле. Освоив упражнение с паузами, следует переходить к непрерывному выполнению. Затем упражнение повторяется с начала левой рукой.

Упражнение 2. Одновременные броски (флеш)

Обе руки одновременно выбрасывают мячи вверх. Каждая рука ловит свой мяч. Это упражнение развивает синхронность движений.

Жонглирование тремя мячами (каскад):

Каскад — классическая схема жонглирования тремя предметами, относящаяся к перекрестному способу.

Этап 1. Двойной обмен (тренировка схемы)

В правую руку берется два мяча, в левую — один.

1. Бросок первого мяча правой рукой (по траектории в левую руку).
2. В момент достижения первым мячом верхней точки — бросок мяча из левой руки в правую (обмен, как при жонглировании двумя).
3. В результате два мяча оказываются в левой руке, один — в правой. Упражнение повторяется, начиная с левой руки. Необходимо добиться 10 безошибочных повторений подряд.

Этап 2. Тройной обмен

Выполняется то же самое, что и на первом этапе, но добавляется еще один бросок. По сути, это три броска подряд, после которых конфигурация возвращается к исходной (два мяча в правой, один в левой). Добиться 10 повторений подряд.

Этап 3. Непрерывное жонглирование

После освоения тройного обмена постепенно добавляются новые броски. Ключевой принцип: концентрация на точности бросков. Правильно брошенный мяч сам падает в руку. Постепенно количество бросков наращивается до непрерывного жонглирования.

Полукаскад

При жонглировании тремя мячами полукаскадом одной рукой исполнитель бросает мяч из правой руки в левую так, чтобы он летел не под встречный мяч, а над ним. Для этого мяч подкидывается немного выше. Летящие мячи образуют две встречные дуги. При выполнении двумя руками ловля происходит не в верхней точке, а в нижней.

Жонглирование кольцами

Специфика жонглирования кольцами заключается в наличии вращательного момента (вращение на себя). Освоив переброску одного кольца из руки в руку, можно переходить к двум и четырем кольцам.

Техника удержания двух колец в одной руке: одно кольцо придерживается мизинцем и безымянным пальцами, другое — большим, указательным и средним пальцами.

Техника броска: Сделав взмах рукой, первым выбрасывается кольцо, которое придерживалось тремя пальцами, затем — второе кольцо. При броске кисти рук необходимо опускать, а при взмахе поднимать. Это движение заставляет кольцо вращаться, что способствует точности его полета.

Жонглирование четырьмя кольцами выполняется аналогично жонглированию четырьмя мячами (параллельный способ), но кисти рук должны быть повернуты ладонями внутрь.

Жонглирование булавами

Булавы — более сложный реквизит, требующий учета центра тяжести и баланса предмета.

Упражнение 1. Переброска одной булавы

Булава берется за ручку, поворачивается головкой к левому плечу и выбрасывается с таким расчетом, чтобы она сделала один оборот благодаря тяжести головки. Руки должны двигаться свободно.

Упражнение 2. Переброска двух булав

Броски проводятся не в темп, а по очереди. Булава, брошенная левой рукой, должна лететь навстречу булаве из правой руки с ее внутренней стороны, пересекая линию полета.

Упражнение 3. Жонглирование тремя булавами

На ладонь правой руки кладутся две булавы. Первой выбрасывается булава из правой руки, затем продолжают броски по схеме жонглирования двумя булавами обеими руками.

Парное и групповое жонглирование

Работа с партнером требует особой координации и синхронности действий.

Основные элементы парного жонглирования:

- перекидка трех булав двумя партнерами;

- перекидка шести булав двумя партнерами;
- перекидка булав тремя партнерами (угол, отбой и др.).

При обучении парным перекидкам особое внимание уделяется стойкам жонглеров в паре, точности бросков и единому ритму.

Условия занятий и реквизит

Помещение: Занятия должны проводиться в просторном помещении с высокими потолками (особенно для работы с булавами), убрав хрупкие и бьющиеся предметы.

Реквизит: Для начинающих оптимальны мягкие мячи, которые не отскакивают и не укатываются далеко. Реквизит можно изготавливать самостоятельно:

Варианты изготовления мячей:

- теннисные мячи, заполненные водой (через шприц) или крупой (через надрез с последующей заклеивкой);
- резиновые надувные шарики, заполненные рисом (70-100 гр.) и вложенные один в другой (2-3 слоя);
- деревянные точеные шарики;
- мячи для русского хоккея.

Изготовление колец:

Кольца вырезаются из березовой фанеры или пластика (наружный диаметр 30-32 см). Края обрабатываются, обматываются бинтом на клею и изолентой для защиты рук.

Самостоятельная работа

Освоение жанра жонглирования требует длительного и кропотливого труда. Необходимо разъяснить обучающимся роль самостоятельной работы:

1. Постоянные и многократные повторения необходимы для закрепления навыков.
2. Самостоятельные занятия проводятся в свободное время в соответствующем помещении.
3. Особое внимание уделяется технике исполнения, а не только количеству бросков.
4. Рекомендуется вести дневник тренировок, фиксируя достижения и ошибки.

Жонглирование — это не только цирковой жанр, но и уникальное средство развития координации, реакции, внимания и творческого мышления. Систематические занятия, соблюдение методической последовательности и постоянный контроль со стороны педагога позволяют учащимся освоить этот сложный, но увлекательный вид искусства. Современные возможности (интернет-ресурсы, сайт «Жонглирование онлайн учебник», видеоматериалы) позволяют учащимся расширять свой арсенал трюков, однако ничто из этого не заменит живого общения с педагогом, который заложит правильную базу и уберезет от ошибок.

2.3. Эквилибристика

Эквилибристика является одним из основополагающих жанров циркового искусства. В переводе с латинского слово "эквilibр" означает "находящийся в равновесии". Это сложнейшее искусство, требующее предельной точности и чувства равновесия, доведенного до виртуозности. Малейшее замедление реакции исполнителя — и равновесие нарушено.

Поэтому в эквилибристике каждый трюк, каждый прием балансирования доводится до филигранной отделки.

Занятия эквилибристикой дают отличное развитие всех групп мышц, вырабатывают физическую силу, ловкость, выносливость, пластическую выразительность и координацию движений. Они оказывают благотворное влияние на весь организм, придают фигуре красивую осанку, а также способствуют воспитанию волевых качеств будущего артиста — самоконтроля, умения преодолевать трудности и настойчивости в достижении цели.

Номера эквилибристики исполняются только с реквизитом или на снарядах. При этом приемы балансирования на канате отличаются от приемов, используемых в эквилибристике на шаре, а балансирование перша на лбу требует иных навыков, нежели сохранение равновесия на штейн-трапе. В данном разделе мы рассмотрим основные разновидности эквилибристики и методику их освоения.

Физиология равновесия

Современные исследования в области цирковой педагогики рассматривают баланс не просто как технический навык, но как сложный психофизический процесс. Работа над равновесием включает два основных аспекта: выстраивание баланса (техническая сторона) и развитие взаимосвязи с балансом (чувственная, творческая сторона).

Удержание равновесия требует слаженной работы вестибулярного аппарата, зрительного анализатора и проприоцептивной чувствительности (мышечного чувства). Основные задачи обучения ручному эквилибру включают:

- развитие быстроты реакции;
- развитие чувства координации и ориентировки в пространстве;
- совершенствование вестибулярного аппарата;
- воспитание культуры тела;
- подготовку физического аппарата к выполнению сложных трюков.

В цирковом искусстве выделяют несколько основных разновидностей эквилибристики:

Вид эквилибристики	Характеристика	Основной реквизит/снаряды
Ручная эквилибристика	Демонстрация равновесия в различных положениях с опорой на руки, голову, локоть	Кубики, стоялки, трости, руль, бублик, лесенка
Эквилибристика на снарядах	Сохранение равновесия на подвижных или неустойчивых опорах	Катушки, моноциклы, свободная проволока, шар, цилиндры
Эквилибристика с реквизитом	Балансирование предметов на различных частях тела	Перши, лестницы, стулья, шесты
Парная/групповая эквилибристика	Построение равновесных композиций с партнерами	Плечи, руки, ноги партнеров (в т.ч. антиподная эквилибристика)

Ручная эквилибристика (Ручной эквилибр)

Ручная эквилибристика включает в себя упражнения, демонстрирующие равновесие тела в разных положениях: в стойке на двух или на одной руке, на голове, в упоре на локте. Эти элементы являются основой большинства разновидностей эквилибристики и выполняются самобалансированием.

Для освоения ручного эквilibра используются специальные приспособления:

Площадка — деревянная или фанерная, гладкая;

Кубики — деревянные с наклоном в одну сторону и закругленными краями верхней плоскости;

Стоялки — металлические трубки на опорах, обмотанные изоляционной лентой или тесьмой;

Руль на ножках — металлическая трубка в форме велосипедного руля на четырех опорах;

Трости — две металлические трубки, укрепленные вертикально на ножках;

Круглая опора — деревянная болванка по форме головы, обтянутая фетровой шапочкой;

Бублик — упругий овал для стойки на голове (из ремня, пробки или веревок), тщательно подгоняется по форме теменной части головы;

Лесенка — металлическая с деревянными кубиками вместо ступенек.

Методика обучения стойке на руках

Стойка на руках является основой ручного эквilibра. Существует четыре приёма выполнения данного упражнения: махом, толчком, силой и планшем.

Стойка махом — наиболее легкий способ освоения.

Техника выполнения: Из основной стойки, слегка приподняв левую ногу, опустить ее на шаг вперед и, одновременно взмахнув руками сверху вниз, поставить их на пол, оттолкнуться левой ногой вместе с махом правой и выйти на стойку на руках, соединив ноги вверху.

Прямые в локтях руки ставятся на пол немного уже ширины плеч, кисти параллельны, четыре пальца раздвинуты и направлены вперед, а большие — друг к другу. Голову не опускать, смотреть на воображаемую линию между кистей рук. Выйдя в стойку, закрепить мышцы спины, чтобы не допустить прогиба в пояснице. Ноги, туловище, плечи и руки должны составлять одну прямую линию.

Стойка толчком

Техника выполнения: Присесть, поставить руки на площадку перед ногами на один шаг (плечи над кистями). Перенести тяжесть тела на руки, выпрямленные в локтях, оттолкнуться и поднять туловище в вертикальное положение, сгруппировав ноги. Отталкиваются с носков за счет разгибания в подъемах и коленях.

Техника балансирования в стойке на руках

Балансирование в стойке на руках на устойчивых опорах осуществляется за счет упора кистями рук при неременном закреплении в пояснице и в плечах. Важно помнить: если туловище отклонится назад, то упор на запястья не удержит стойку в равновесии, а при наклоне вперед упор на переднюю часть кистей удержит туловище в заданном положении. Следовательно, в стойке на руках тяжесть тела должна распределяться неравномерно — немного больше на переднюю часть кистей. Устойчивость тела в стойке зависит от умения сопротивляться нарушению равновесия и от способности восстанавливать положение. В этом большую роль играет мышечное усилие, степень которого зависит от характера балансирования и условий сохранения равновесия.

Подводящие упражнения к стойке на руках

Стойка на три точки

Присев, поставить руки на пол по ширине плеч (пальцы выпрямлены), опустить голову, опереться лбом перед руками, оттолкнуться ногами, чтобы поднять спину в вертикальное положение, сгруппироваться (максимально согнуть колени и тазобедренные суставы) и, распределив вес туловища равномерно на руки и голову, медленно выпрямить ноги вверх.

Стойку на три точки можно выполнять и без группировки, поднимая и опуская ноги, не сгибая их в коленях.

Равновесие на локте

Равновесие на локте — более сложный элемент ручного эквилибра. Методика освоения включает поэтапное обучение:

1. Фиксация положения с придерживанием другой рукой;
2. Фиксация без помощи другой руки;
3. Опускание в равновесие на локте из стойки на руках;
4. Вход в упор на локте без помощи другой руки;
5. Фиксация на вращающейся опоре;
6. Вращение в равновесии на локте;
7. Переходы из равновесия на локте в стойку на руках силой.

Эквилибристика на снарядах

Равновесие на катушке

Катушка — один из базовых снарядов для освоения динамического равновесия.

Последовательность обучения:

1. Освоение запрыгивания и спрыгивания;
2. Изучение техники балансирования (заходы и сходы);
3. Усложнение задачи (жонглирование тремя предметами во время балансирования);
4. Освоение стойки на руках на катушке (толчком);
5. Выполнение силовых элементов (стойка на руках ноги углом).

Эквилибристика на моноцикле

Моноцикл (одноколесный велосипед) требует координации педалирования и балансирования одновременно. Занятия на моноцикле могут сочетаться с жонглированием мячиками, кольцами, булавами, что значительно повышает координационную сложность.

Эквилибристика на стульях

Балансирование на стульях — зрелищный поджанр эквилибристики, требующий особой методики освоения.

Балансирование на двух ножках стула

Занимающийся ставит стул боком к спинке второго стула или к краю стола на расстоянии 30—35 см. Затем он садится так, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула, ноги соединены, ступни плотно прижаты одна к другой, носки вытянуты. Левую руку занимающийся кладет на колено левой ноги, а правой рукой придерживается за спинку стоящего рядом стула или за край стола.

Занимающийся осторожно откидывается назад так, чтобы передние ножки стула оторвались от пола, а центр тяжести переместился на задние ножки. Слегка покачивая обеими ногами одновременно, он старается удержать равновесие. Когда занимающийся почувствует, что может сидеть, опираясь на две ножки стула, не придерживаясь правой рукой, он кладет правую руку на колено правой ноги.

Балансирование на двух стульях

Более сложный трюк: занимающийся берет два стула, ставит один на пол, второй поднимает. Затем встает на край сиденья первого стула, пропускает спинку второго стула между ног, ставит его задними ножками на край сиденья первого стула и осторожно садится на него.

Балансирование на трех стульях

Два стула ставятся спинками друг к другу, между ними кладется доска на сиденья. Третий стул занимающийся ставит задними ножками в середину доски, садится на него и устанавливает равновесие.

Финальный трюк может выполняться на столах, поставленных друг на друга, с последующим каскадом (прыжком со столов вниз).

Стойка на голове

Стойка на голове является важным разделом ручного эквилибра и требует особого внимания к технике безопасности.

Последовательность обучения:

1. Освоение положения головы на "бублике" с отталкиванием (ноги в группировке);
2. Отработка входа в стойку через группировку с последующим выпрямлением ног;
3. Изучение техники балансирования;
4. Фиксация стойки с поддержкой руками;
5. Опускание на голову из стойки на руках;
6. Переходы из стойки на голове в стойку на руках;
7. Освобождение рук (фиксация равновесия без помощи рук);
8. Вращение в стойке на голове;
9. Работа с дополнительным реквизитом (вращение палки ногами).

Принципы построения программы

Предмет "Ручной эквилибр" изучается по принципу восходящей линии:

Первый год обучения — закладываются основы владения жанром, знакомство с простейшими стойками;

Второй год обучения — начинается специализация, включающая изучение сложных индивидуальных упражнений, подготовка к созданию учебного номера;

Третий-четвертый годы — дальнейшее совершенствование профессиональной подготовки, работа над учебным номером.

Эквилибристика — искусство тонкого баланса, требующее от исполнителя не только физической силы и координации, но и психологической устойчивости, способности к концентрации и творческому осмыслению движений. Как подчеркивается в современных педагогических руководствах, работа над равновесием выходит далеко за пределы речи и письма и обретает полную реализацию только тогда, когда тело находится в движении.

Систематические занятия, соблюдение методической последовательности, использование специального реквизита и постоянный контроль со стороны педагога позволяют учащимся освоить этот самый сложный жанр циркового искусства. От простейших упражнений на полу до сложных комбинаций на подвижных опорах — таков путь артиста-эквилибриста, требующий терпения, трудолюбия и постоянного самосовершенствования.

2.4. Клоунада

Клоунада — это "душа цирка". В отличие от спортивных жанров, здесь на первое место выходит актерское мастерство. Задача клоуна — не просто рассмешить, а создать комедийный образ и установить контакт со зрителем.

В работе над клоунадой важно:

- Искать образ и характер персонажа;
- Развивать чувство ритма и музыкальности;
- Осваивать пантомиму и буффонаду;
- Уметь строить антре (короткую комическую сценку);

- Овладеть актерскими и сценическими навыками, которые могут пригодиться во время выступлений.

Раздел 3. Воспитание артиста цирка: от трюка к образу

Главная задача современной цирковой педагогики — уйти от простого натаскивания на трюки. Артист должен быть синтетическим. "Такого универсального циркового артиста, который в удачно взятых пропорциях соединял бы в себе акробата, гимнаста, танцора, мимиста, актера, музыканта и разговорника и умел бы выявить эти навыки в художественной форме". Процесс создания циркового номера включает этапы:

1. Освоение трюка: чистота и техничность исполнения.
2. Актерское наполнение: поиск характера, который будет исполнять этот трюк.
3. Режиссура: выстраивание композиции, работа с музыкой и светом, создание "образа трюка".

Раздел 4. Практическое видео приложение

К теоретическим материалам данной методической разработки прилагается практическое видео приложение в виде видеозаписей методики исполнения отдельных элементов и упражнений различных цирковых жанров, демонстрация цирковых трюков, с разбором методики проучивания и разбор основных ошибок исполнения.

Ссылка на видеофайл: https://vkvideo.ru/video-154184838_456239508

Заключение

Цирковое искусство держится на трех китах: трюк (как "язык" цирка), личность артиста и его взаимодействие со зрителем. Задача педагога — не только научить ребенка сложным элементам, но и воспитать в нем личность, способную вести диалог с залом, дарить радость и удивление. Только сочетание высокой техники и искренней эмоции создает настоящий цирк. Учебных пособий по цирковому искусству существует немного, и многие из них были изданы достаточно давно. Данная методичка обобщает как классические подходы к подготовке артистов, так и современные методики, используемые в детских цирковых школах и студиях. Она предназначена для педагогов дополнительного образования, руководителей цирковых студий и начинающих артистов, желающих систематизировать свои знания.

Список литературы

1. Баринов В.А. Цирк в эмоциях: Роль эмоций в цирковом искусстве. Принципы создания эмоциональности циркового номера и образа артиста / В.А. Баринов – Москва: Ленанд, 2023. – 160с. – ISBN - 978-5-9710-5504-4
2. Баринов В.А. Трюк в цирке./В.А. Баринов – Москва: б.и. ,2006. – 264 с. – ISBN – 5-94778-155-7
3. Макаров С.М. Театрализация цирка. / С.М. Макаров – Москва: URSS, 2010. -287с. – ISBN – 978-5-397-01457-1
4. Макаров С.М. Искусство клоунады в СССР / С.М. Макаров – Москва: Ленанд, 2023. – 270с. ISBN - 978-5-9710-2650-1
5. Электронный журнал "Культура культуры": взаимодействие зрелищных и визуальных форм URL : <http://www.cult-cult.ru/interaction-of-entertainment-and-visual-forms-in-contemporary-culture/> (Дата обращения: 18.04.2025) – Режим доступа: общедоступный ресурс
6. Шумакова С.Н. Драматургическая структура циркового представления и её первооснова – художественный образ URL: <https://levlivshits.org/index.php/materialy/annotatsii-dokladov/17-e-chteniya->

- 2012/404-shumakova-12 (Дата обращения: 16.04.2025) – Режим доступа: общедоступный ресурс
7. Шпак В. Д. Мастерство артиста цирка. Учебное пособие по технике актерского мастерства. — 2018.
 8. Немчинский М. И. Игры цирка. Беседы об актёрском мастерстве и режиссуре. — М.: ГИТИС, 2022.
 9. Шляпин Л. Ф. Цирк любителей: метод. пособие. — М.: Искусство, 1976. (Для самодеятельных коллективов)
 10. Дмитриев Ю.А. Цирк в России./Ю.А. Дмитриев – Москва: Искусство,1977. – 415 с.
 11. Черненко И.М. Здравствуй, Цирк! / И.М. Черненко - Москва: Молодая гвардия, 1968. – 160 с.
 12. Часть 1. Что такое эквилибристика – В МИРЕ ЦИРКА И ЭСТРАДЫ URL : <https://ruscircus.ru/istokigurevich> (Дата обращения: 14.03.2025) – Режим доступа: общедоступный ресурс
 13. Оригинальные и эстрадно-цирковые (спортивно-цирковые) жанры URL : <https://infopedia.su/1x1899.html>_(Дата обращения: 19.04.2025) – Режим доступа: общедоступный ресурс

Дидактические материалы и электронные ресурсы:

- Цирку на Цветном – 100 лет/ Клоунада «Бревно» 1981 URL: https://vkvideo.ru/video300306236_456245046?ref_domain=yastatic.net (Дата обращения: 20.05.2025) – Режим доступа: общедоступный ресурс
- Архивная запись. Клоун Олег Попов на арене Московского цирка со своими знаменитыми номерами URL: https://vkvideo.ru/video-60958526_456279583?ref_domain=yastatic.net (Дата обращения: 22.05.2025) – Режим доступа: общедоступный ресурс
- Смех сквозь слезы. Леонид Енгибаров. Документальный фильм URL: <https://yandex.ru/video/preview/1997875483709654467>(Дата обращения: 20.05.2025) – Режим доступа: общедоступный ресурс
- Азбука пантомимы [Цирковой номер в жанре пантомимы] URL: https://rutube.ru/video/fc4bde6412d6398e7ba72802f6e8e460/?&utm_source=embed&utm_medium=referral&utm_campaign=logo&utm_content=fc4bde6412d6398e7ba72802f6e8e460&utm_term=yastatic.net&t&referrer=appmetrica_tracking_id%3D1037600761300671389%26ym_tracking_id%3D16361797641297700509(Дата обращения: 06.06.2025) – Режим доступа: общедоступный ресурс
- Жонглер-эквилибрист Яндекс-видео URL: <https://yandex.ru/video/preview/8353808031171336706>(Дата обращения: 06.06.2025) – Режим доступа: общедоступный ресурс
- Исторический групповой номер (Китай) \ Официальная группа о Диаболо URL: https://vkvideo.ru/video-2693320_456239726?ref_domain=vk.com (Дата обращения: 04.06.2025)
- Цирк Дю Солей – Шкатулка диковинок – (UHD.4k) -2018 URL: https://vkvideo.ru/video634414358_456242442?ref_domain=yastatic.net (Дата обращения: 06.06.2025) – Режим доступа: общедоступный ресурс
- Топ-10 лучших цирков мира – ЖЖ URL: <https://felbert.livejournal.com/740704.html> (Дата обращения: 05.06.2025) – Режим доступа: общедоступный ресурс