

# Муниципальное общеобразовательное учреждение "Лицей № 1"

Исследовательская работа по окружающему миру

## «Тайны Эквилибра»

Выполнила: **Плотникова Ксения**  
ученица 4 Б класса

Руководитель: **Мулюкина**  
**Наталья Валентиновна**

учитель начальных классов

**Билинская Ирина Игоревна**

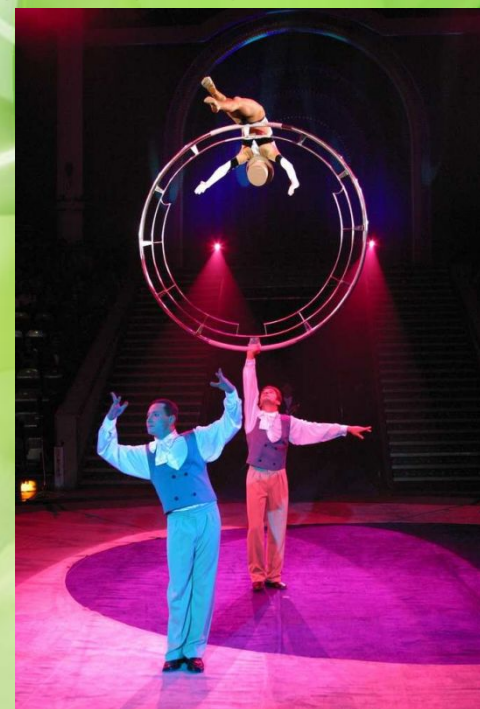
руководитель цирковой студии «Алле»

# Введение

Эквилибристика – цирковой жанр, в основе которого лежит демонстрация искусства сохранения равновесия в различных условиях, усложненных применением специальных реквизитов и снарядов.



Это распространенный цирковой жанр, состоящий из стоек на руках или на ногах на мертвой или движущейся точке опоры. Также это самый сложный вид циркового искусства.





# Актуальность темы



- Чувство равновесия присуще человеку от рождения, и с годами он все более развивает его.
- Хорошо развитое чувство равновесия помогает нам выполнять различные бытовые и производственные движения наиболее четко и экономично.
- Болезнь движения – головокружение, тошнота, неприятные ощущения во время поездок на различных видах транспорта, катания на аттракционах – причиняет немало проблем большому числу людей.
- Укачивает 60 % детей в возрасте до 10 лет и 45 % в возрасте от 10 до 20 лет.
- Рост числа детей с отклонениями здоровья в период учебы в школе с 30 % до 45-50 %.
- Среди детей, обучающихся в школе, только 21 % имеют I группу здоровья.

## Цель исследования

Возможность овладения приемами эквилибра, развитие чувства равновесия тела, применение навыков этого циркового жанра в повседневной жизни.



# Задачи

- Изучить историю развития циркового эквилибра.
- Изучить виды эквилибристики.
- Научиться эквилибру на катушках.
- Попробовать применить этот жанр на уроке физкультуры в школе.



# Методы исследования

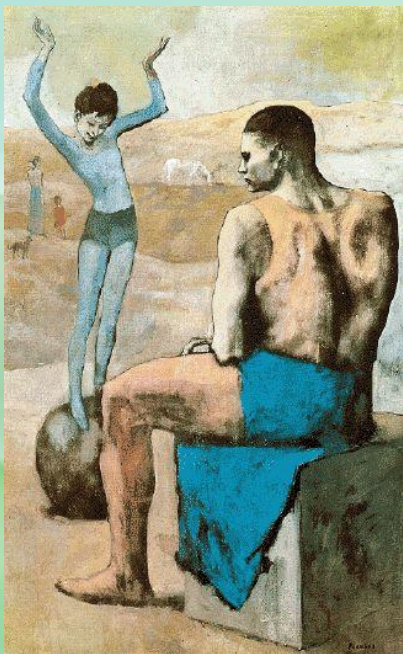


- Работа с научно-популярной литературой для более детального изучения темы.
- Обучение эквилибру на катушках в цирковой студии.
- Работа с катушками в классе на уроке физкультуры.
- Анализ полученных результатов, обработка данных.



В каждом из цирковых жанров есть разновидности. В эквилибре их более 10.

Корни многих цирковых жанров уходят к древним народным играм, культовым обрядам, трудовым навыкам ремесленников и крестьян.



Эквилибр на шаре – древнее искусство. Известно настенное изображение танцовщицы на шаре в позе богини Фортуны, найденное при раскопках Помпей. Этот эквилибр мы видим на картине Пикассо «Девочка на шаре».



Эквилибристика на канате – один из наиболее древних видов циркового искусства. С зародился в среде ремесленников, занимающихся плетением канатов: мастера ходили и прыгали по канату, натянутому между двумя подставками, тем самым доказывая прочность своих изделий.



В Древней Персии воин, чтобы оглядеть окрестность, взбирался на шест, который его товарищ держал за пояс или на плече. На фресках Софийского собора в Киеве (XI век) изображены эквилибристы, балансирующие на плече шест, по которому взбирается партнер.





При сборе фруктов с деревьев сборщики удерживали равновесие на вольностоящих лестницах и даже переходили на них от одного дерева к другому.

Эквилибристика на катушке своим возникновением обязана древнекитайским красильщикам тканей. Пользуясь деревянным валиком для отжимания окрашенных тканей, они становились на деревянную площадку, положенную поперек валика, и раскатывали его по ткани движениями ног из стороны в сторону. Вначале придерживались руками за палку, а со временем, обретя чувство равновесия, могли уже и не держаться.



В цирке эквилибр на катушках начал развиваться лишь с 20-х годов XX века. Впервые его показал в 1927 году бразильский артист Васнес. Номер быстро завоевал большую популярность, так как этот несложный аппарат позволяет показывать интересные трюки. Первые исполнители демонстрировали свое искусство на одной катушке. В дальнейшем творческая фантазия артистов нашла новые возможности для применения этого аппарата. Трюковая работа была усложнена. Число катушек увеличилось до пяти-семи. В настоящее время на них уже исполняются парные или групповые трюки, усложненные другими различными цирковыми жанрами. Эквилибр на катушках требует выработки точной координации движений.



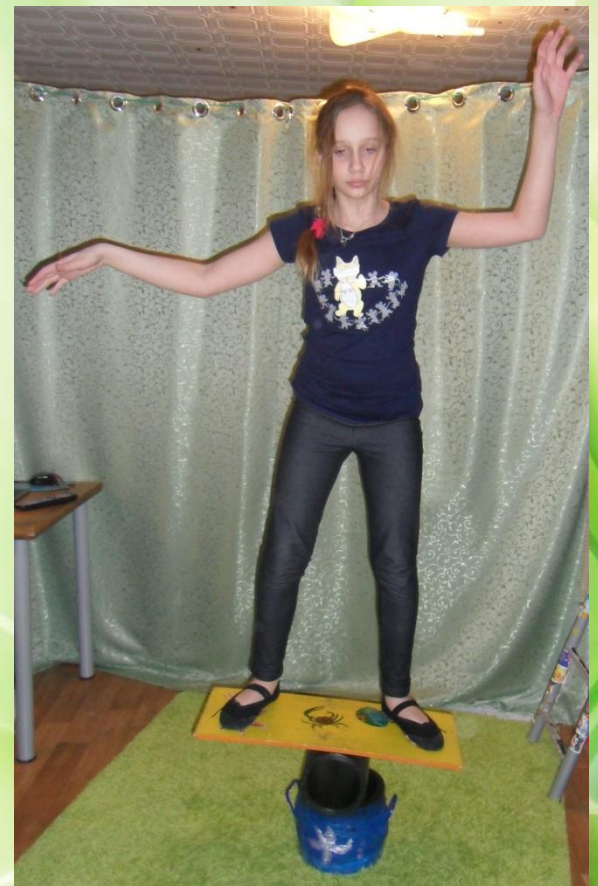




Начинают изучение балансирования на катушках таким образом. Вначале катушку кладут на пол, затем покрывают доской так, чтобы один край ее касался пола. Начинающий эквилибрист ставит одну ногу (например, левую) на опущенный край доски, а другую ногу (правую) на приподнятый. Затем он переносит центр тяжести тела в сторону приподнятого края (в нашем случае вправо) до тех пор, пока опущенный край не примет горизонтального положения. Когда доска примет горизонтальное положение, эквилибрист движением ног в стороны (корпус его должен оставаться на месте, в середине доски) удерживает ее в равновесии – балансирует, - не давая уходить из-под ног.



Для трюка на двух катушках одна из них ставится на пол, другая кладется на нее и накрывается доской. Прием удерживания равновесия остается тем же. Сложность исполнения заключается в ограниченной поверхности (нижняя катушка), по которой совер



Далее переходим к трем катушкам. Прием удержания равновесия тот же. Сложность трюка – значительное увеличение высоты от пола.



Четыре катушки. Выполнение данного трюка усложняется, так как для удержания равновесия придется выравнивать положение не только по направлению вправо-влево, но вперед-назад.



Попробуем совместить два цирковых жанра: эквилибр на одной катушке и умение владеть хула-хупами.

Я принесла катушки на урок физкультуры и показала своим одноклассникам как правильно на них стоять. Результат превзошел все ожидания. Несмотря на трудность задания многие из учеников смогли с первого раза устоять на одной катушке без поддержки! Некоторым понадобилась помощь одноклассников в удержании равновесия. Затем мы попробовали эквилибр на двух катушках. Многие хорошо справились и с этим заданием, показав неплохо развитое чувство равновесия тела. По мнению одноклассников, урок прошел интересно, познавательно и весело. Им хотелось бы еще поучиться этому виду эквилибра.





# Заключение

Итак, эквилибристика – это не только интересный и довольно сложный цирковой жанр, но и развитие чувства равновесия тела, определенная физическая нагрузка на мышцы, а также отличная тренировка памяти. Сочетание различных видов эквилибра с другими цирковыми жанрами ведет к гармоничному развитию организма, к физическому здоровью. Этот жанр циркового искусства не требует высоких материальных затрат на реквизит, большого помещения, специальной страховки и дополнительного оборудования. Им вполне можно заниматься на уроках физкультуры, а также во время перемены или пятиминутных физкультурных пауз на уроке.



# *Литература*

«Цирковой словарь». Интернет.

«Википедия». Интернет.

Славский Р. «Цирковая энциклопедия». 1979 г.

Росин А. «Волшебный мир манежа». Очерки о цирке. 1985 г.

Чудинов А. Н. «Словарь иностранных слов, вошедших в состав русского языка».

Гуревич З. Б. «О жанрах цирка».

Доннер К. «Тайны анатомии». Москва «Мир». 1988 г.

«Как устроено человеческое тело». Еженедельное издание.  
ООО «Де Агостини». 2007 г.