

Методика обучения акробатике на начальном этапе: от педагогического проектирования до техники выполнения подготовительных элементов на занятиях цирковых коллективов

*Матяс Мария Викторовна,
преподаватель акробатики
высшей квалификационной категории
ФГБПОУ ГУЦЭИ*

Аннотация. В статье рассматривается комплексный подход к организации образовательного процесса по акробатике в цирковых коллективах на начальном этапе обучения. Автор анализирует путь формирования будущего акробата: от этапа педагогического проектирования учебных программ до практической реализации технически правильного выполнения подготовительных элементов. В работе особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и охраны труда во время занятий, а также детальному разбору методики обучения основным упражнениям (группировки, перекаты, кувырки, стойки, «мост» и др.) с позиции биомеханики. Статья содержит практические рекомендации по применению методов рассказа и показа, направленные на минимизацию травматизма и повышение эффективности освоения трюковой базы. Материал предназначен для педагогов дополнительного образования, руководителей цирковых студий и специалистов в области циркового искусства.

Ключевые слова: цирковое искусство, акробатика, начальный этап обучения, педагогическое проектирование, методика преподавания, базовые элементы, техника безопасности, охрана труда, физическая подготовка, подводящие упражнения, биомеханика трюка, цирковой коллектив.

В цирке акробатика появилась в конце XVIII в. и успешно стала развиваться как самостоятельный жанр. Благодаря разнообразию видов, и большому множеству упражнений и различных форм исполнения, акробатика

занимает в цирке доминирующее положение по сравнению с другими жанрами. Владение акробатическими элементами необходимо каждому артисту цирка: гимнасту, клоуну, эквилибристу и жонглеру. Занятие акробатикой дает отличное развитие всех групп мышц.

В цирковом искусстве одним из основных направлений является акробатика. Чтобы достичь хороших результатов, прежде всего нужно подготовить физический и вестибулярный аппарат: это сложнокоординационный вид искусства и спорта. Акробат должен обладать всеми качествами: силой, выносливостью, гибкостью, скоростью и координации движений.

Занятия акробатикой развивают быстроту реакции, ориентацию в пространстве, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, воспитывают морально (пробуждают, укрепляют волевые качества и знакомят с понятием «культура тела»). Несмотря на то, что акробатика в цирке и спорте имеет общие основы, ее цели, формат и контекст выступлений существенно различаются.

Спортивная акробатика — это вид спорта, целью которого является достижение высоких результатов, побед на соревнованиях, установление рекордов; фокусируется на техническом совершенстве, оценке судей и спортивных достижениях.

Цирковая акробатика — часть циркового искусства, её основная цель заключается в возможности удивить и восхитить зрителей, создать зрелищный номер. Артисты не просто выполняют трюки, они рассказывают целую историю через музыку и движения, сочетают акробатику с хореографией и пластикой. Первая отличительная черта цирковой акробатики — акцент на артистизме, зрелищности, художественном замысле номера, трюки здесь — не самоцель, а средство выражения художественного образа.

Второе различие заключается в оборудовании и наличии реквизита. В спортивной акробатике используются гимнастические помосты, батуты, акробатические дорожки и другое оборудование, соответствующее спортивным стандартам. В цирковой акробатике применяются специальные снаряды (полотна, кольца, трапеции, брусья), а также реквизит, выступления могут проходить на высоте или на манеже. Стоит рассмотреть подробнее отличия при выполнении акробатических элементов в рамках этих двух направлений.

Например, возьмем акробатический элемент «Фляк». В спорте у юношей и девушек чаще всего он выполняется на гимнастических снарядах – бревне и вольных упражнениях: основная разница в исполнении в первой фазе толчка. В спорте чаще первая фаза исполняется с наклона корпуса вперед, маленький присед и мах руками сверху вниз, снизу вверх, толчок от опоры. Вторая фаза полета с приземлением на руки, третья фаза полета, курбет.

В цирковом искусстве также остаются основные фазы и их тоже три. Разница в первой фазе, при которой корпус остается ровный, руки слегка перед корпусом, присед (на стул) при этом руки отводятся назад, толчок от опоры, руки махом поднимаются вверх, затем вторая фаза (полета) и третья – курбет.

Основная разница в том, что в спорте при наклоне корпуса и дальнейшего толчка от ног добавляется опора (ковровое покрытие) – гимнастический помост дает дополнительный толчок, а также основное положение рук: когда руки опускаются сверху вниз, то на основном махе снизу вверх они не успевают дойти до главного положения. При исполнении одного, двух элементов техника исполнения не сильно сказывается, но при выполнении серии фляков на твердой поверхности это приводит к травмам.

В цирковом искусстве фляк используется в акробатических номерах, а также как вспомогательный трюк в любом другом жанре или при ином художественном замысле номера. Как правило, этот элемент выполняется на манеже, который имеет жесткое покрытие (ранее это были опилки, поэтому основной упор в методике происходит за счет физической подготовки и техники исполнения).

Также отметим третье расхождение: спортивная акробатика часто требует строгой дисциплины, концентрации и развития физических качеств (сила, равновесие, координация); у цирковой, безусловно, важно наличие всех тех же качеств, но дополнительно развиваем умение работать с публикой, адаптироваться к реакции зрителей, создавать гармоничное художественное произведение.

Профилактика травматизма – еще одна отличительная черта. Спортивная подготовка не всегда положительно сказывается в цирковом искусстве, особенно на начальном этапе обучения: если мы рассматриваем варианты исполнения фляка, то при использовании наклона корпуса вперед (гимнастический подход) и выполнении элемента на твердой опоре, чаще всего при серии фляков руки «недобрасываются», и происходит «втыкание», где страдают кисти рук, локтевой сустав и плечи; курбет не выполняется в полной мере, т.к. из-за завода корпуса ноги в стойке приостанавливают движение, толчка рук недостаточно в данном случае.

Методика и техника исполнения кардинально отличает акробатику в спорте от циркового искусства: хотя оба направления используют акробатические элементы, их отличает целеполагание, формат исполнения, требования к подготовке и контекст выступлений.

Техника выполнения акробатических прыжков, как и любых движений человека, обусловлена различными законами: химии, физики, анатомии. Все движения человека, в том числе и акробатические прыжки, выполняются в результате сокращения мышц. Основой служит хорошая физическая и

психологическая подготовка, а также правильное выполнение акробатических элементов. Акробатика подразделяется на разные виды: вольтижная, силовая, прыжковая, парная, на батуте, колесе сира, рейнском, воздушная и многое другое. Знание и умение основной прыжковой базовой акробатики дает преимущества в дальнейшем участвовать в разных акробатических и гимнастических номерах, это буквально основа из основ. Важной составляющей является хорошая физическая форма, на ее развитие уходят годы, поэтому занятия начинаются в раннем детстве. Физическая форма поддерживается на всем протяжении учебного процесса, из-за ее нехватки, элементы выполняются грязно с ошибками, а это еще одна составляющая общего впечатления – чистота исполнения.

1. Меры безопасности

Основные меры безопасности при выполнении акробатических упражнений:

1. Разминка является одним из главных средств меры безопасности. Как правило если брать академический час (45 мин.), то на отведение разминки берем 10-15 мин. В соответствии разминаем все группы мышц: головы, плечевого пояса, спина, ноги. Бег, прыжки на месте, через скакалку, разминка шеи, повороты головы, наклоны, плечевого пояса, разминка спины, наклоны, мост, шпагаты, разминка ног, различные выпады, выпрыжки, с поворотами на 180, и 360 градусов, выпрыжка в группировке и т.д

2. Использование подходящего оборудования — маты, мягкие покрытия и другие защитные средства, профессиональная страховка. Чем лучше оборудован зал, тем больше возможностей при обучении контингента. В основу входит акробатическая дорожка 12-14 метров, как надувная, так и из прессованной крошки, т.е более жесткое покрытие, гимнастический мост, поролоновая яма, маты стандартные и высокие (кубик), страховочная лонжа (ручная и водящая), мини-трамп, батут и т.д

3. *Внешний вид должен быть соответствующим:* у девочек – купальник, лосины или велосипедки, носки, чешки, волосы собраны в хвост или пучок, аккуратный, без длинных ногтей маникюр; мальчиков – облегающая футболка, велосипедки или шорты, носки, чешки.

4. *Постепенное увеличение сложности.* Начинающим необходимо сначала овладеть базовыми элементами и укрепить мышцы, прежде чем переходить к более сложным трюкам.

5. *При выполнении упражнений в группе* необходимо соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения.

6. *При появлении во время занятий боли* — прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

7. *Выход и вход в зал* только с разрешения тренера.

Важно помнить о том, что тренер, педагог должен внимательно следить за прогрессом каждого ученика и не допускать перехода к сложным элементам до полного освоения базовых навыков, изучение элемента выполняется со страховкой преподавателя, тренера.

2. Методика обучения акробатике

Включает этапы, методы и упражнения, а также вышеуказанные меры безопасности.

Цель — формирование знаний, умений и прочных двигательных навыков выполнения акробатических упражнений.

Процесс обучения акробатическим упражнениям обычно включает *три этапа*:

1. *Начальный этап* — создание предварительного представления об изучаемых упражнениях. Обучающиеся знакомятся с акробатической терминологией (упор присед, вис, упор лёжа и т. д.). На этом этапе используют словесный метод и метод показа.

2. *Второй этап* — разучивание упражнений. Используют *метод целостного выполнения* — выполнение изучаемого движения в целом. Его применяют при освоении несложных по технике элементов и соединений, а также когда упражнение не поддаётся расчленению. Также применяют *метод подводящих упражнений* — выполнение ранее изученных движений, которые входят в содержание выполняемого упражнения. Например, кувырок вперёд можно разделить на ряд составных движений: упор присев, перекаат вперёд, группировка, упор присев, основная стойка.
3. *Третий этап* — закрепление и совершенствование упражнения, возможность его выполнения в сочетании с другими элементами.

3. Цели и задачи обучения акробатике в цирковом искусстве

Обучение акробатике в цирковом искусстве направлено на:

1. *Развитие двигательных навыков.* Занятия помогают освоить азы акробатики, расширить исполнительские возможности, стать участником циркового номера;
2. *Развитие физических качеств* (сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость, прыгучесть, координация);
3. *Развитие творческих способностей* обучающихся, знакомство с различными видами акробатики;
4. *Формирование умения владеть своим телом,* оценивать своё физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности.

Основные задачи обучения акробатике в цирковом искусстве:

Тип	Характеристика
Обучающие	формирование основ знаний по акробатике, обучение специальным навыкам и умениям
Развивающие	развитие опорно-двигательного аппарата, навыков координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике, а также повышение работоспособности, обучению правильному дыханию и формирование правильной осанки
Воспитательные	воспитание бережного отношения к собственному здоровью, аккуратности, культуры межличностных отношений в процессе занятий в коллективе

4. Методы обучения

Педагогика в области циркового искусства включает два базовых «дидактических инструмента», которые всегда используются в неразрывной связке – *методы рассказа и показа*.

Метод рассказа (словесный метод) – вербальный способ воздействия на сознание обучающегося, целью которого является формирование четкого теоретического представления о биомеханике трюка, последовательности его фаз и правилах техники безопасности.

В цирковой акробатике включает в себя:

1. Терминологию – называние элементов профессиональным языком (каскад, стойка, упор и др.);
2. Биомеханический анализ – объяснение точек опоры, векторов толчка, моментов группировки и раскрытия;
3. Командный язык – использование кратких сигналов («Ап!», «И!», «Хоп!»), которые в будущем станут триггерами для мгновенного выполнения действия;
4. Описание ощущений – педагог описывает, что ученик должен «чувствовать» в мышцах в конкретный момент (например, «натянуться как струна» в стойке).

Метод показа (метод наглядной демонстрации) – создание у обучающегося точного зрительного (визуального) образа упражнения, который служит эталонным образцом для последующего воспроизведения.

Данный метод реализуется через:

1. Личный показ педагога – демонстрация «идеального исполнения» или показ наиболее подготовленным учеником – демонстрация сверстником, что психологически сближает ученика с целью («он смог — и я тоже смогу»);
2. Использование видеоматериалов – замедленный просмотр выступлений мастеров для детального разбора фаз полета или вращения и др.;
3. Метод «имитации» – демонстрация отдельных фрагментов движения руками педагога или на макетах/куклах для объяснения траектории.

В акробатике показ всегда должен опережать или сопровождать рассказ, т.к. сначала обучающийся видит целостный образ трюка (показ). Затем педагог разбирает его на «детали, запчасти», объясняя, как это работает (рассказ), какие мышцы задействованы и пр. Без наглядности слова в акробатике малоэффективны, так как описание сложного вращения в воздухе

невозможно полностью осознать только на слух. Стоит отметить еще несколько базовых методов обучения цирковой акробатике.

Фронтальный метод — группа строится на две шеренги по обе стороны акробатической дорожки или матов, уложенных дорожкой. Первые номера выполняют задание педагога по счёту или сигналу, вторые наблюдают, помогают и подмечают ошибки, а затем учащиеся меняются ролями. Этим методом можно изучать большинство упражнений программы (за исключением соединений из нескольких кувырков или переворотов с продвижением в одном направлении).

Поточный метод — обучающиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком.

Посменный метод — обучающиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений.

Групповой метод — каждая группа учащихся по заданию педагога занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

Также при обучении цирковым трюкам и элементам педагог и обучающийся следуют по схеме: формирование предварительных двигательных представлений о разучиваемом упражнении, углублённое разучивание, совершенствование (закрепление) движения.

5. Программа обучения цирковой акробатике

Каждый преподаватель работает по программе, она рассчитана таким образом, что нагрузка составляет три раза в неделю по 2-4 академических часа и может включать следующие *разделы*:

1. *Упражнения общего развития* — наклоны, прыжки, вращательные движения, приседания и прочее;

2. *Подводящие упражнения* для выполнения отдельных акробатических элементов и движений, соединяющих отдельные элементы;
3. *Основные гладкие прыжки* — перевороты и сальто.

Само занятие может состоять из трёх частей:

1. *Вводная* — разминка (упражнения для укрепления всех мышц тела, для гибкости и растяжки);
2. *Основная* — работа над акробатическими элементами;
3. *Заключительная* — закрепление изученных элементов посредством эстафет или непосредственно в работе над постановкой циркового номера.

6. Возрастная категория

Желательный начальный возраст обучения акробатикой – 5 лет. С более раннего возраста лучше не начинать, т.к. дети еще не готовы, не сформированы из-за физиологических особенностей, психологической готовности и риска травм. Однако важно учитывать, что дети индивидуальны, и то, что подходит одному ребенку, может не подходить другому.

Физиологические особенности, при которых занятия акробатикой противопоказаны:

1. *Слабые мышцы спины в раннем возрасте.* Мышечная система ещё не способна длительное время фиксировать позвоночник в статических позах и поддерживать тело в правильном положении;
2. *Податливость костей* к внешним воздействиям, что может привести к нарушениям осанки из-за длительных статических напряжений;
3. *Асимметричность развития мышц туловища и конечностей* (например, обычно с правой стороны они развиты сильнее). Акробатика благодаря равномерной физической нагрузке способствует симметричному развитию мышц, предотвращая боковые искривления позвоночника;

4. *Незрелость опорно-двигательного аппарата* в раннем возрасте, что может привести к травмам, таким как растяжения или разрывы связок.

Начальный возраст обучающихся:

Возраст	Год обучения
5- 6 лет детский	первый
7-8 лет младший школьный возраст	второй, третий
9-12 лет младший, пубертатный	четвертый, пятый, шестой
13-15 подростковый возраст	седьмой, восьмой, девятый

7. Подготовительные элементы акробатики

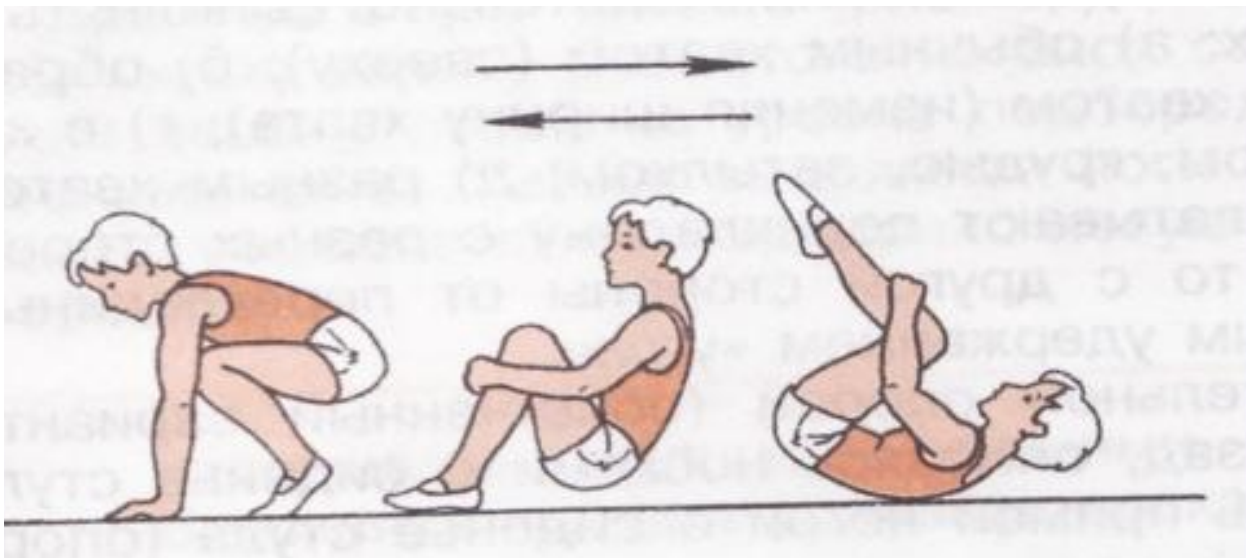
Познакомившись с основной терминологией акробатических элементов и их исходных поз, предварительно пройдя разминку можно приступать к изучению подводящих элементов. Это подготовка занимает второе место после общей физической подготовки, где стоит уделить максимум внимания методики выполнения элементов, т.к. неправильное выполнения подготовительных элементов в будущем ведет к частым ошибкам и травмам.

Перекаты. Основы для изучения кувырка (рис.1).

И.п упор присед., стопы вместе, колени разведены к плечам, руки стоят перед ногами, на ширине плеч, затем руками идет толчок от опоры, (от себя) при этом корпус не нужно смещать вперед перед толчком рук, берется группировка под колени, и выполняется перекат на лопатки, затем дать плечами направление, и вернуться в исходное положение. Обратить внимание, при исполнении на группировку, что стопы вместе, колени врозь,

на положение рук во время группировки, они должны быть под коленом, не ниже.

Рисунок 1. Перекаты в группировке



Перекат с прямыми ногами на лопатки, чаще всего применяется впоследствии для лягскача.

И.п упор присед, стопы вместе, колени врозь, руки перед собой, затем толчок от опоры от себя, переход на лопатки, ноги из группировки выпрямляются, основное положение на лопатках в закладке, руки переходят в упор, локти согнуты, затем вернуться в исходное положение.

Перекат на спине в лодочке.

И.п лежа на спине, руки вытянуты, голова находится перед руками, ноги вытянуты вместе подняты, перекат осуществляется за счет направление на плечи и обратно, участвуют мышцы пресса и ног.

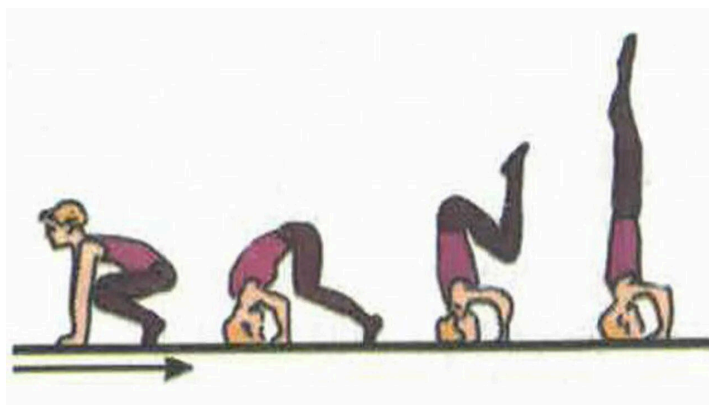
Перекат на животе.

И.п лежа на животе, руки вытянуты вперед, прямые, ноги подняты, вместе, перекат осуществляется мышцами спины и задней поверхности бедра, перекат на грудь и обратно на бедра.

Стойки и заход в стойку. Стойка на голове (рис.2).

И.п упор присед, руки перед собой стоят на опоре на ширине плеч, перевод корпуса вперед за счет плеч, толчок с двух ног через группировку, постановка головы на передний упор и сход в исходное положение. Необходимо обращать внимание на правильное положении рук, на ширине плеч, локти закрыты, угол 90 градусов, в стойке, спина закрыта, колени натянуты, носки натянуты от себя.

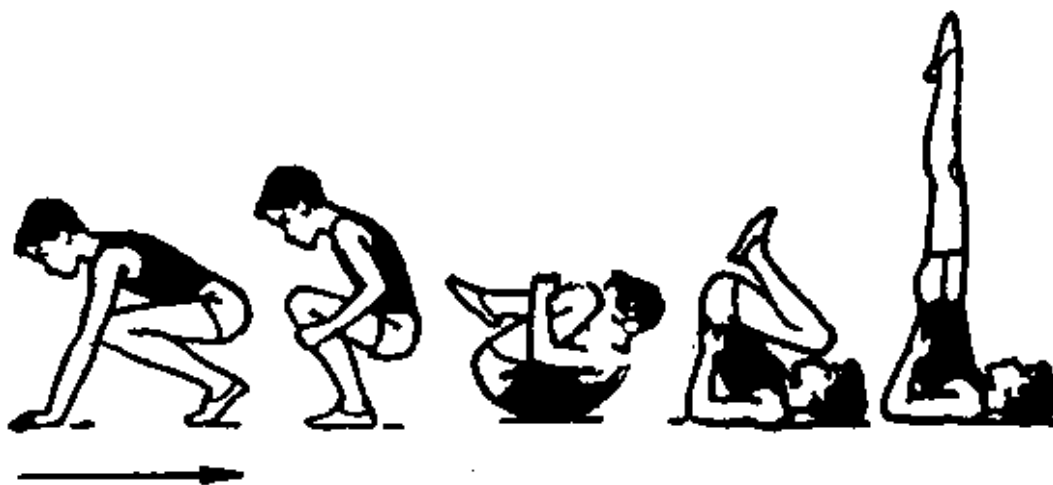
Рисунок 2. Стойка на голове



Стойка на лопатках (рис.3).

И.п упор присед, стопы вместе, колени врозь, руки перед собой, пережат на плечи, через группировку, ноги выпрямляются, колени и носки натянуты, руки переходят под спину в упор, локти закрыты.

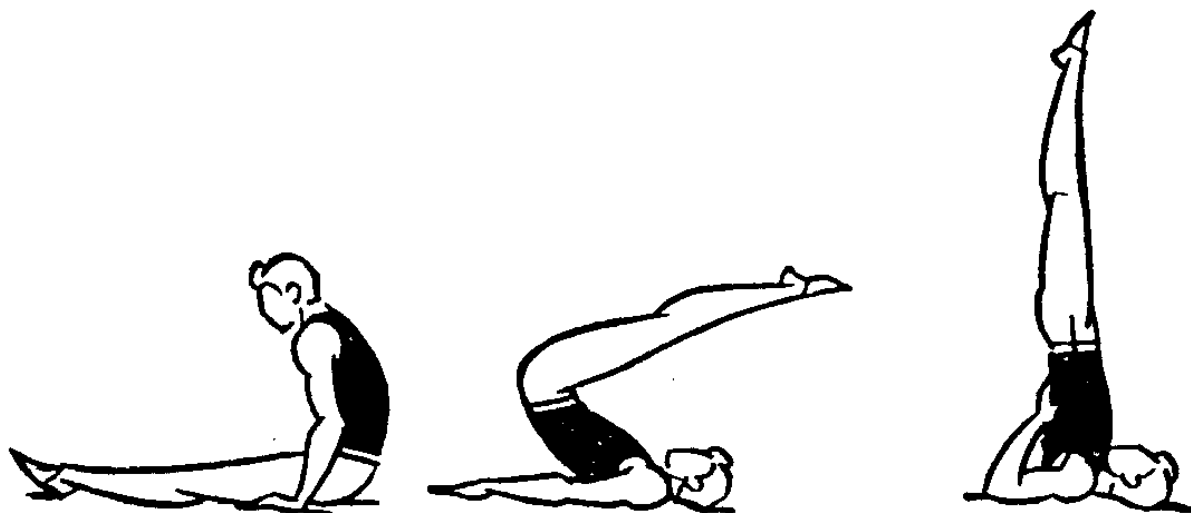
Рисунок 3. Стойка на лопатках



Также можно выполнять и через складку (рис.4).

И.п сидя, ноги вытянуты вперед, вместе, носки натянуты, корпус с руками прижаты к полу вперед, затем перекат на плечи с вытянутыми ногами, вывод корпуса наверх, руки переходят под лопатки.

Рисунок 4. Стойка на лопатках через складку



Стойка на руках (рис.5).

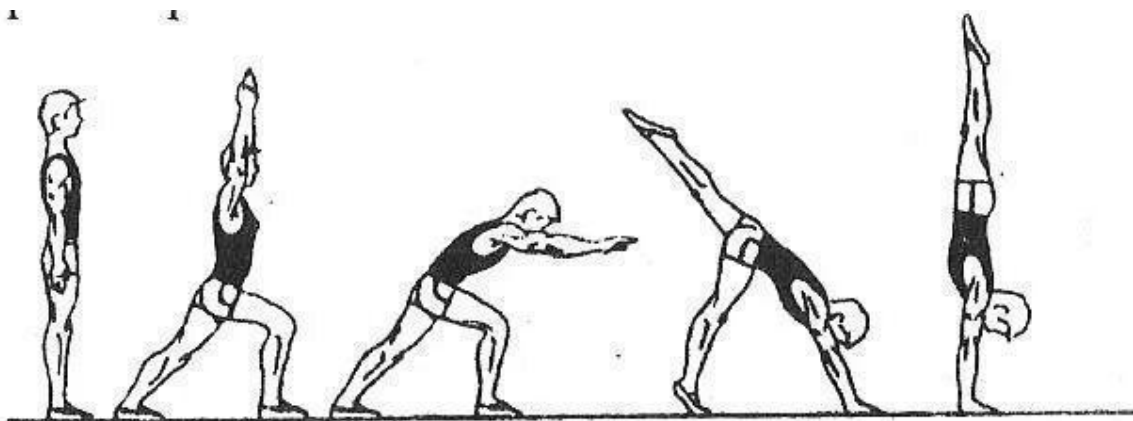
Выполняется разными способами, по одной ноге заход в стойку, толчком двух ног через группировку, толчком двух ног через складку, толчком с двух ног.

И.п стоя на опорная нога прямая, вторая перед корпусом, руки подняты вверх, прямые на ширине плеч, затем нога которая стоит впереди поднимается прямая, и ставится на пол, сгибается в коленном суставе, руками тянемся вперед и опускаем на пол, опорная нога, дает мах в затылок, прямая, плечи вытянуты, вторая нога из согнутого положения толчком соединяется в стойке.

Обучая детей, выполнять можно возле стенки или при помощи педагога. Основой является вытянутое тело и плечи. Для правильного выполнения, должна быть хорошая физическая подготовка, (офп на развитие

качества силы рук), подготовительные упражнения, упор лежа, широкий упор лежа.

Рисунок 5. Стойка на руках



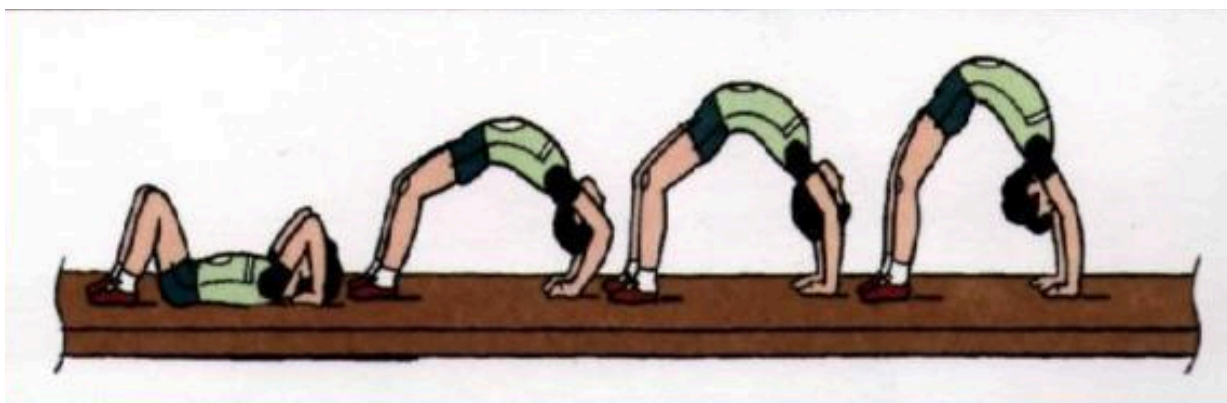
Мост.

Упражнение мост выполняется из положение лежа и из положения стоя. В акробатике является базовым элементом для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины, рук и ног, к его освоению приступают только после тщательной разминки.

Мост из положения лежа (рис. 6).

И.п лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на ширине плеч, близко к расположению таза, руки согнуты в локтях, ладонями внутрь, близко к расположению головы. Разгиб начинается одновременно, таз поднимается вверх, руки и ноги выпрямляются, нагрузка распределяется равномерно, на ноги и руки. Смотреть нужно на ладони. Освоив мост, переводим центр тяжести, сначала на руки, затем на ноги.

Рисунок 6. Мост из положения лежа

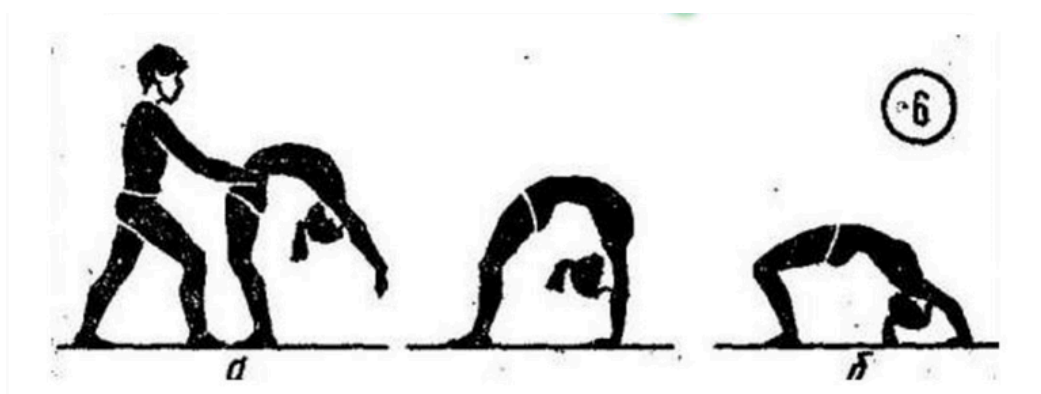


Выполнение *моста из положения стоя* (рис.7). К этому этапу переходят, когда ученик уверенно стоит на «мосту» из положения лежа и имеет хорошую гибкость.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Выполнение начинается с прогиба, начиная опускаться руками, голова поднята, смотреть за руками, плечи вытянуты, прогиб продолжается, ноги постепенно сгибаются в коленном суставе, до опускание на прямые руки. Затем, центр тяжести смещается на руки, потом на ноги и выполняется толчок руками от опоры. Колени выпрямляются, руки с плечом остаются вытянуты.

Опускание происходит плечами, затем руки. При поднятии с моста, руки опережают плечи, нужно контролировать. При поднятии колени не до конца выпрямленные. В основном положении, локти согнуты, плечи не вытянуты. На рисунке А выполнение правильное, на рисунке Б – нет.

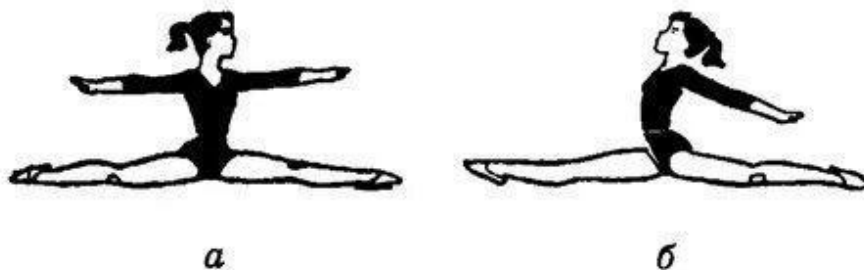
Рисунок 7. Мост из положения стоя



После каждого «моста» необходимо сделать «компенсационное упражнение» — сгруппироваться (обхватить колени руками и покачаться на спине как «неваляшка»), чтобы снять напряжение с позвоночника.

Шпагат (рис.8) – данный элемент направлен на развитие гибкости. Существует три вида: правый, левый и поперечный (прямой). Чем лучше развита эта способность тем, легче выполнять маховые движения. Также влияет и чистота исполнения, при которой колени при махах должны быть натянуты. Ниже на рисунке А показано неправильное выполнение, на рисунке Б – правильное.

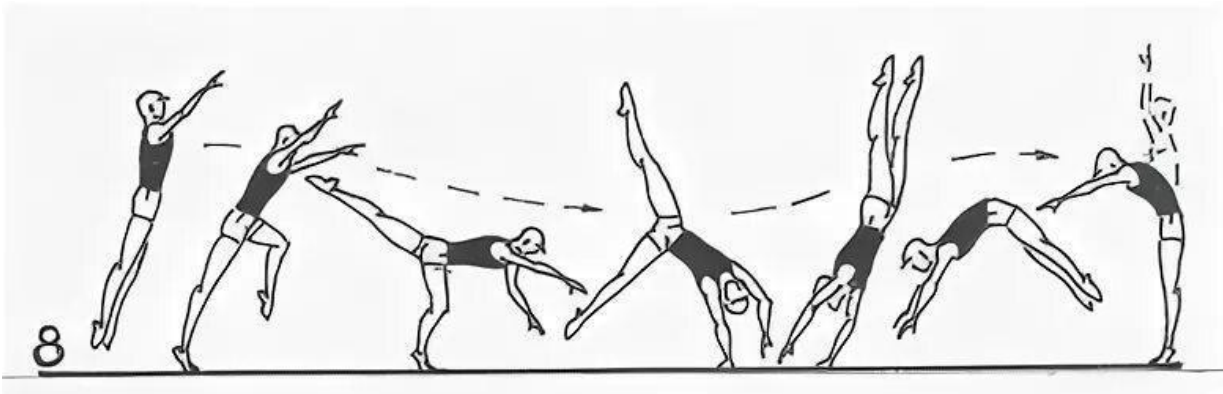
Рисунок 8. Шпагат



Вальсет (рис.9) – укороченный вид разбега, с него выполняются многие акробатические элементы: вальсет рондат, вальсет фордер, арабское колесо, маховое и мн.др. Выполнение выстраивается как с места толчком двух ног, так и с трех шагов.

И.п. стоя, руки внизу слегка перед корпусом. Затем полуприсев, руки прямые уходят назад, толчок от ног, чтобы колени выпрямились, руки прямые броском поднимаются вверх и делается шаг вперед. Левша шагает левой ногой, правша – правой, плечами даем направление вперед, и тянемся руками вперед. Выполняется строго по одной линии.

Рисунок 9. Вальсет



*Вальсет с трех шагов (для правши)**

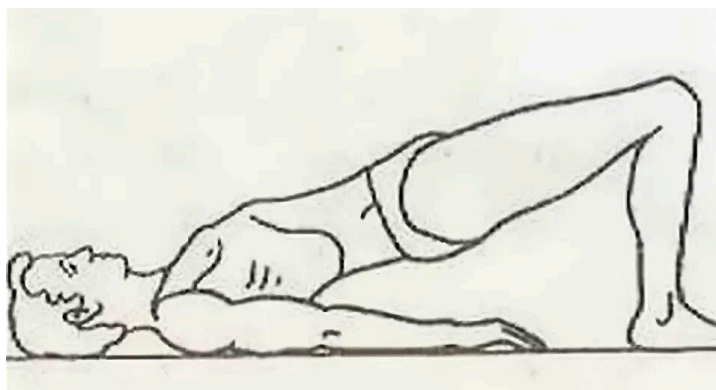
** Для левши соответственно опорная нога другая, выполняя зеркально, наоборот.*

И.п. стоя на опорной левой ноге, вторая, правая стоит на носке на опоре впереди, руки перед корпусом прямые. Выполняется шаг на правую ногу, руки прямые заводятся назад, шаг на левую ногу и подскок, затем руки выносятся наверх и шаг правой ногой одновременно. Элемент выполняется со скоростью в виде разбега. Применяется в разминке или в ограниченном пространстве.

Подготовка к лягскачу (рис.10).

И.п. лежа, руки опущены вниз, ладонями в упор. Затем ноги поднимаются прямые в стойку на лопатках без помощи рук, таз поднимается наверх, закладка в складку, и махом двух ног идет разгиб в тазобедренном суставе, через мост, ноги описывают полукруг, сгибаются в коленях, и стопы встают на пол. Стопы должны быть на ширине плеч. Руки не участвуют. Плечи не поднимаются от опоры. Элемент выполняется интенсивно, таз остается в конечном положении наверху, ноги во время маха не сгибаются.

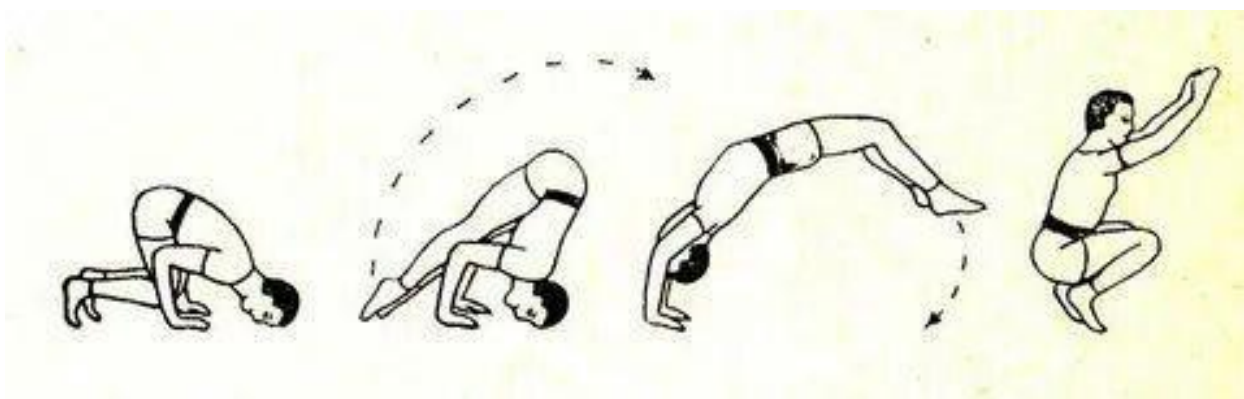
Рисунок 10. Подготовка к лягскачу



Подготовка к копшипрунгу (подъем разгибом с головы), существует два вида – на согнутые и прямые ноги (рис.11).

И.п стойка на голове. Руки на ширине плеч, локти под углом 90 градусов, стоят в упоре. Ноги прямые, опускаются в складку затем, таз «завалить» чуть за голову, и ногами дать мах от себя с разгибом в тазобедренном суставе, и толчок от рук. Основной мах и толчок от рук, должен быть, 120-130 градусов. На согнутые ноги приход идет, ноги на ширине плеч, стопа стоит полностью на опоре.

Рисунок 11. Подготовка к копшипрунгу



Подъем разгибом на прямые ноги.

И.п положение стойка на голове. Из положения стойки ноги опускаются в складку прямые, руки на ширине плеч, локти под углом 90 градусов. Затем таз завалить чуть за себя, ногами дать мах от себя и с разгибом в тазобедренном суставе и толкнуться от рук. Руки выпрямляются,

в спине и тазу идет разгиб, ноги остаются прямые. Приземление идет через носки на полную стопу.

Рисунок 12. Копфшпрунг

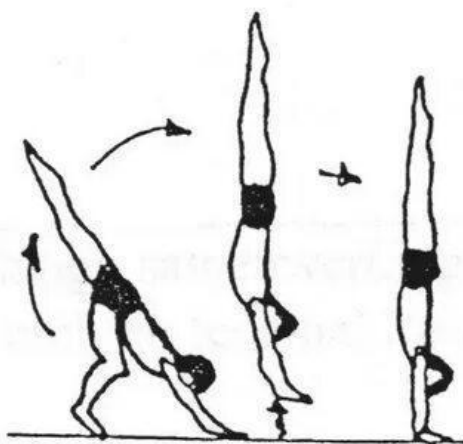


На рисунке 12 мы видим заход в стойку, т.е полностью выполненный копфшпрунг, но подготовку начинаем именно со статического положения стойки на голове: со статического положения выполнять тяжелее, тем самым это дает возможность отработать правильный разгиб, и даст возможность увидеть, где проблема в силовых качествах или технике выполнения.

Стойка-толчок от рук (рис.13).

И.п стоя, руки вверх. Затем выполнить шаг вперед, прямая нога поднимается, касаясь опоры сгибается в коленном суставе, опускается корпус вниз и ставятся прямые руки, затем вторая нога дает мах за голову и выполняется толчок от рук, вторая нога соединяются в сойке. Затем сход на одну ногу, толчок от рук и подъем корпуса в исходное положение.

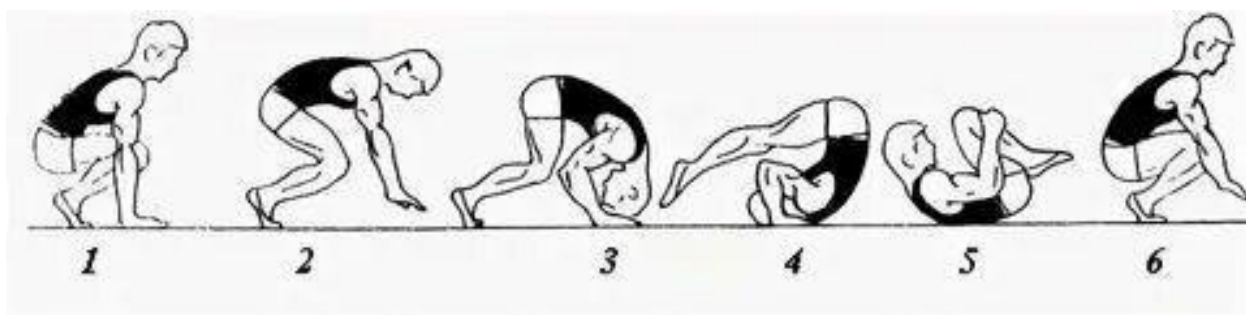
Рисунок 13. Стойка-толчок от рук



Начальный базовый элемент «кульбит вперед» (рис.14)

И.п. упор присев, ноги вместе, колени разведены к плечам, руки на ширине плеч перед корпусом, затем перемещаем центр тяжести с ног на руки, руки перемещаются вперед, сгибаются в локтях, голова наклоняется вперед подбородком до груди, толчок от ног, прокат от лопаток до таза через спину в группировке, руки переходят от опоры, под колени, Плечами дать направление вперед, и приземление в исходное положение.

Рисунок 14. Кульбит вперед



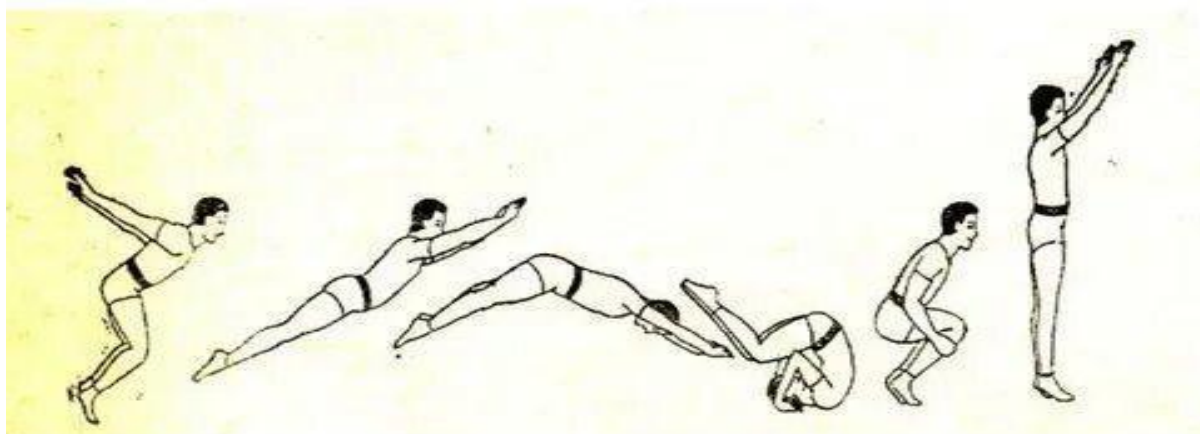
Кувырок назад.

И.п упор присев, спиной, руки прямые на ширине плеч перед корпусом, толчок рук от себя, от опоры, переход рук от опоры под колени, пережат круглой спиной, голова прижата к груди, на лопатки, руки переходят из группировки на опору, ладони стоят, руки согнуты в локтях, ногами продолжать движение за голову согнутые в коленях, толчок от рук, ноги ставятся на стопу в исходное положение.

Каскад (рис.15).

И.п стоя, руки подняты вверх, полуприсед, толчок от ног, через полукруглую верхнюю часть корпуса, приземление на руки, голова берется на себя, руки плавно сгибаются, прокат через лопатки, руки перемещаются под колени на группировку.

Рисунок 15. Каскад

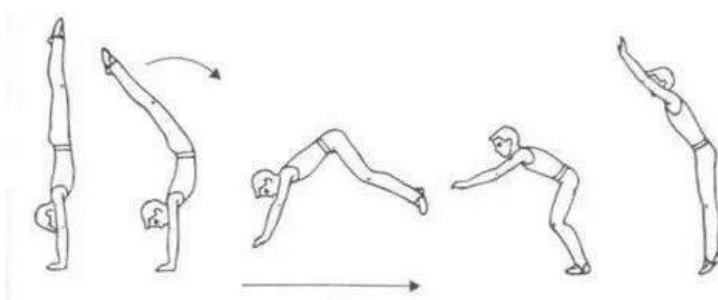


Обратите внимание на рисунок, на исходное положение: руки не должны заводиться назад во избежание травм, они должны оставаться наверху во время толчка (особенно в процессе обучения детей), т.к. руки при заводе назад не успевают выйти вперед и происходит отставание ног и жесткое приземление головой и руками в закладку корпуса.

Курбет (рис.16).

И.п. стоя, руки подняты наверх, шаг вперед, опускание корпуса на прямые руки, мах ногой за голову в стойку, толчок от опорной ноги, колено выпрямляется и ноги соединяются в стойке. Затем ноги слегка заводятся за голову, в спине небольшой прогиб, ногами дается швунг (мах), в противоположную сторону, и толчок от рук (в плечевой части), корпус полукруглый, руки поднимаются от опоры наверх, ноги тугие на приземлении.

Рисунок 16. Курбет



Правильное выполнение подготовительных акробатических элементов – основа для дальнейшего изучения базовых акробатических упражнений. Важно помнить о том, что педагог должен уделить особое внимание, оценить уровень общей физической подготовки обучающегося на первых занятиях по акробатике: не имея достаточную физическую подготовку, начинающий акробат может получить серьезные травмы.

Малый комплекс ОФП:

1. Бег трусцой 3 минуты.
2. Прыжки на месте с тугими коленями и носками, руки ставим на пояс.
3. Прыжки вверх с приходом в доскок.
4. Прыжки в группировку.
5. Прыжки из полного приседа наверх (лягушки)
6. Прыжки на возвышенность.
7. Подтягивание на кольцах, брусьях.
8. Отжимание от опоры, локти вдоль корпуса.
9. Отжимание от опоры.
10. Толчки в упоре лежа одновременно от рук и ног.
11. Лодочки-перекаты на спине на время.
12. Лодочки на животе: перекаты на время.
13. Упражнение «Книжка» на пресс.
14. Поднятия ног (на шведской стенке) на n-колл. раз
15. Опускание и поднятия голеностопа n-колл. раз на одной ноге и двух.

Подводя итог, стоит отметить, что эффективность образовательного процесса здесь напрямую зависит от гармоничного сочетания научно обоснованного педагогического проектирования и выверенной технической реализации базовых элементов акробатики. В рамках первой ступени обучения педагогическое проектирование выступает не только в качестве планирование графика занятий, но и создания комплексной развивающей

среды, в которой важными составляющими являются строгий учет возрастных психофизиологических особенностей детей (оптимальный возраст 5-7 лет), вариативность типов занятий и четкая постановка целей, ориентированных на физический результат, формирование художественно-образного мышления.

Грамотно спроектированная программа позволяет минимизировать риски «форсирования» подготовки, обеспечивая плавный переход от общеразвивающих упражнений к более сложным акробатическим элементам.

Центральное место в работе занимает методика обучения базовым элементам, которая в цирковой акробатике строится на самом важном дидактическом принципе – «от простого к сложному». Детальный разбор таких элементов, как группировка, перекаты, стойки и «мост» приводит к следующему результату: успех освоения того или иного приема кроется не только в многократном механическом повторении, но и в глубоком понимании биомеханики движения. Использование системы подводящих упражнений, методов рассказа и показа позволяет сформировать у обучающихся устойчивый двигательный стереотип и проприоцептивную чувствительность. Особое значение имеет осознание каждой фазы трюка — от исходного положения до фиксации или приземления.

Безопасность и охрана труда во время занятий каждого члена циркового коллектива нельзя рассматривать как второстепенный, сопровождающий элемент, в акробатике – это фундамент культуры профессионального поведения. Именно система мер безопасности — от качества покрытия манежа до безупречного владения методами ручной и механической страховки — является залогом психологического комфорта ребенка. Снятие страха перед выполнением элемента через доверие к педагогу-страхующему становится катализатором технического прогресса обучающегося.

Роль педагога циркового коллектива на начальном этапе трансформируется: он выступает не только как условно «технический» специалист, знающий все о технике исполнения трюков, но и как наставник, формирующий дисциплину, волю и эстетику.

Список использованной литературы:

1. Гуревич, З. Б. О жанрах советского цирка / З.Б.Гуревич. – М.: Искусство, 1984. – 280 с.
2. Дмитриев, Ю. А. Искусство цирка / Ю.А. Дмитриев, – М.: Знание, 1964. – 80 с.
3. Дмитриев, Ю.А. Цирк. Маленькая энциклопедия / Ю.А. Дмитриев, – М.: Советская энциклопедия, 1979. – 448 с.
4. Ирхин, А.Ф. Правила техники безопасности и производственной санитарии в цирковых предприятиях (ПТБ-Цирк 77) / А.Ф. Ирхин. – М.: Реклама, 1977. – 331 с.
5. Кожевников, С.В. Акробатика: учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства/ С.В.Кожевников. – 3-е изд., доп. – М.: Искусство, 1984. – 221 с.
6. Мандель, Б.Р. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса. Учебное пособие / Б.Р. Мандель. – М.: ИНФРА-М, 2024. – 152 с.
7. Пидкасистый, П.И. Педагогика: учебник и практикум для вузов / под редакцией П. И. Пидкасистого. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2026. — 408 с.
8. Подласый, И. П. Педагогика: учебник для вузов / И. П. Подласый. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2024. — 575 с.

9. Подымова, Л.С. Педагогика: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под общей редакцией Л. С. Подымовой, В. А. Сластенина. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2026. — 227 с.
10. Сковородкина, И.З. Педагогика: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / И. З. Сковородкина, С. А. Герасимов. — 3-е изд. испр. — М.: Академия, 2023. — 640 с.
11. Сластенин, В.А. Психология и педагогика: учебник для вузов / под общей редакцией В. А. Сластенина, В. П. Каширина. — М.: Юрайт, 2026. — 520 с.