

Типичные ошибки при выполнении базовых акробатических трюков в цирковом искусстве. Методический аспект

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

Аннотация. В статье представлен подробный анализ типичных ошибок, возникающих при выполнении базовых акробатических трюков, рассматриваются основные причины нарушений техники. Особое внимание уделено методам диагностики и коррекции ошибок, включая использование видеоанализа, работу с педагогом и самостоятельные упражнения. Приведены практические рекомендации по устранению недостатков и повышению безопасности исполнения приемов, что способствует росту профессионального мастерства, уделяется особое внимание профилактике травматизма.

Ключевые слова: акробатика, цирковое искусство, сложные трюки, ошибки выполнения, техника исполнения, коррекция ошибок, физическая подготовка, безопасность, профилактика травматизма.

Ранее в статье автора «Методика обучения акробатике на начальном этапе: от педагогического проектирования до техники выполнения подготовительных элементов на занятиях цирковых коллективов» была рассмотрена предварительная работа, подготовительные элементы приемов для обучения юных акробатов к более сложным трюкам, их системам, входящих в творческий номер. В работе было уделено особое внимание 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.

Стоит напомнить, что данный вид подготовки занимает второе место после общей физической, где уделяется большое внимание методике выполнения приемов, т.к. неправильное выполнение подготовительных элементов в будущем ведет к частым ошибкам и серьезным травмам.

Какие часто встречающиеся ошибки могут допустить начинающие артисты?

1. *Перекаты (вперёд/назад)* – это подготовительный базовый элемент, который учит группировке и контролю тела.

Отсутствие группировки: спина не округляется, тело остаётся прямым или слишком. Перекат получается «угловатым», теряется плавность, возможен удар о твердую поверхность.

Недостаточное прижатие подбородка к груди, шея остается в прямом положении – это приведет к тому, что при ударе затылком или шеей о поверхность возникает риск травмы шейного отдела позвоночника.

Опора на голову или шею: вместо того, чтобы перекатываться по круглой спине, человек пытается опереться на голову – при чрезмерной нагрузке на шейный отдел появляется риск получения серьезной травмы.

2. *Кувырок (вперёд)* является развитием переката.

Опора на голову/шею вместо округлой спины – самая частая и опасная ошибка, т.к. голова не прижимается к груди, человек пытается перевернуться через макушку, что влечет серьезные травмы шейного отдела позвоночника.

Недостаточный толчок ногами. Из-за слабого толчка нет достаточной инерции для переворота, и человек «застревает» на спине. А также *распрямление тела слишком рано:* группировка теряется в середине кувырка, ноги выпрямляются, и человек приземляется на ягодицы или поясницу.

3. *Стойка на голове* требует баланса, силы и контроля.

Неправильное положение головы и рук, они не образуют равносторонний треугольник (с головой в вершине или в центре), а располагаются в одну линию или слишком широко или узко, голова может быть слишком далеко или близко к рукам. Последствия: нестабильная опора, риск падения и травмы шеи.

Прогиб в пояснице: живот расслаблен, спина сильно прогнута, ягодицы отставлены назад – это все создает нагрузку на поясничный отдел, влечет потерю баланса, создает сложность удержания стойки.

Неактивные плечи, разведенные локти (т.е нет основного упора рук), не хватает физических качеств плечевого пояса, из-за чего нет устойчивого равновесия, а также увеличивается нагрузка на шею, создавая нестабильность.

Резкий подъем ног, резко «выбрасываются» вверх. Что это влечет за собой? Перелёт, падение, подъём должен быть контролируемым, через группировку медленное выпрямление. Сюда же стоит отнести и *отсутствие контроля над выходом из стойки*, при котором происходит резкое падение вместо контролируемого схода.

4. *Стойка на руках* – один из самых сложных элементов, требующий значительной силы, баланса и координации.

Прогиб в пояснице – самая распространённая ошибка, при которой таз сильно подается вперед, а ноги и корпус выгибаются назад. Последствия: потеря вертикальной линии, чрезмерная нагрузка на поясницу, сложность в удержании баланса.

Согнутые локти, просажанные плечи: руки не выпрямлены полностью и не заблокированы в локтевых суставах, плечи не вытягиваются, создают слабую опору, быстрое утомление, невозможность удержания стойки. При этой ошибке может возникнуть следующая – *неактивные плечи* (не выталкиваются

вверх, голова «проваливается» между руками). Нагрузка на плечевые суставы, потеря контроля над верхней частью тела, нестабильность.

Неправильное положение головы – запрокидывание головы назад с взглядом «в пол» между рук. Последствия: излом в шейном отделе, влияние на баланс, голова должна быть в нейтральном положении или слегка наклонена вперед.

Разведенные ноги или «ножницы», при которых они не держатся вместе прямо – обучающийся теряет компактность и управляемость тела. *Слишком слабый или слишком сильный мах, либо мах без контроля* также является ошибкой, после которого может случиться перелет или неконтролируемое падение. *Слабый корпус, пресс* – недостаточное напряжение мышц живота и ягодиц для удержания прямой линии тела.

Также *ладонь с пальцами открыта, т.е пальцы не прижаты друг к другу*, что дает большую площадь опоры, а значит – равновесие. Последствия: невозможность удержания длительной стойки.

5. *Мост (мостик)* требует гибкости позвоночника, силы ног и плеч. Что может быть ошибкой при выполнении этого элемента? *Руки поставлены слишком далеко* от плеч, и/или ноги слишком далеко от рук. Здесь появляется невозможность выпрямить руки и ноги, отсутствует прогиб, образуется сильная нагрузка на запястья.

Согнутые локти и колени – недостаточное выпрямление конечностей. Мост получается «низким», происходит недостаточное раскрытие грудного отдела и прогиб в спине.

Недостаточное выталкивание бедер вверх и вперед, при котором таз не поднимается высоко, а остается слишком низко, вся нагрузка идёт на поясницу, нет равномерного прогиба по всей длине позвоночника, отсутствует раскрытие грудного отдела.

Прогиб только в пояснице (без раскрытия грудного отдела): спина прогибается только в одном месте, а плечи и грудной отдел остаются

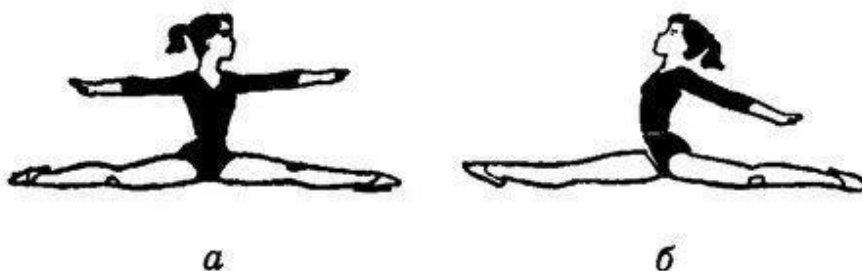
«зажатыми», появляется чрезмерное напряжение и боль в пояснице, отсутствие прогресса в гибкости.

Голова запрокинута назад, взгляд в пол, вместо того, чтобы смотреть сквозь руки, контролируя процесс правильного выполнения. Последствия: неправильное выравнивание, может вызывать дискомфорт в шее.

6. *Шпагат (рис.1)* – данный элемент направлен на развитие гибкости. Существует три вида: правый, левый и поперечный (прямой).

Ошибки: при выполнении правого и левого шпагата бедра должны быть расположены ровно, задняя нога лежать на бедре, плечи – ровно. Ниже на рисунке А показано неправильное выполнение, на рисунке Б – правильное.

Рисунок 1. Шпагат



7. *Подготовка к кофшпрунгу* (подъем разгибом с головы), существует два вида: на согнутые и прямые ноги.

Частые ошибки: локти разведены в сторону, неправильное положение головы, ноги раньше 90 градусов начинают сгибаться в коленях, руки после толчка опережают корпус, за счет этого нет достаточного толчка от рук. Руки после толчка должны выпрямляться. Таз в стойки должен смещаться за голову.

8. *Подъем разгибом на прямые ноги.*

Что может привести к травме? Недостаточный толчок от рук, не хватает силы, неправильный мах ногами, основной разгиб должен быть выполнен позже стойки, а значит за 90 градусов, нет завала таза в стойке, а значит центр

тяжести не даст, выполнить толчок от рук. Ноги при приземлении вместе, прямые.

9. *Стойка-толчок от рук*. Основная ошибка при выполнении этого элемента – слишком поздний толчок. Он должен выполняться не доходя до стойки, т.е. 75 градусов. При заходе в стойку нога при шаге, прямая. Она обязательно должна сгибаться при постановке рук, иначе в дальнейшем невозможно будет выполнять фордер, т.к. не будет разгона при заходе. Руки в локтях не сгибаются, плечи вытянуты.

10. *Начальный базовый элемент «кульбит вперед»*. Здесь отмечаем следующие проблемы: колени вместе, голова не наклонена вперед, а ставится на макушку, прокат должен проходить гладко, от шеи до таза, часто забывается взять группировку, стопы врозь, руки разведены слишком широко, руками не ставятся вперед, спина круглая.

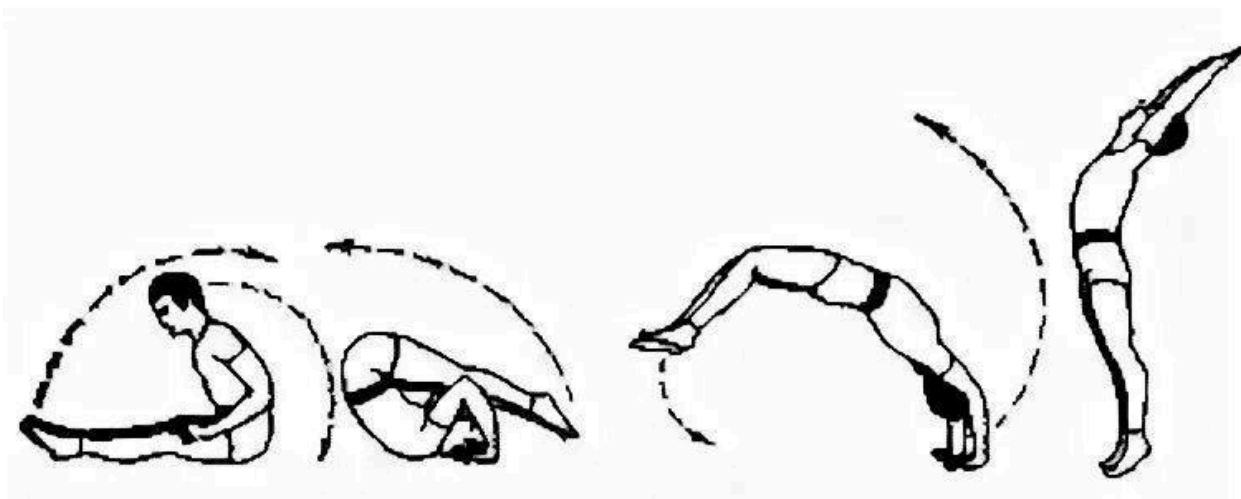
11. *Кувырок назад*. Нет толчка от опоры вначале, стопы вместе, колени вместе, а должны разводиться к плечам, голова опускается вниз, группировка берется под колени не ниже, т.к. если в дальнейшем выполнять заднее сальто, идет зависание в воздухе, а т.е. таз не поднимается в накрут. Такая ошибка может привести к серьезным последствиям при исполнении двойного сальто.

Рассмотрим подробнее *базовые приемы*, строящиеся на перечисленных ранее элементах.

1. *Лягскач (рис.2)*. Специфический цирковой элемент акробатики.

И.п. складка. Затем перевод корпуса лежа на спине, руки переходят на опору близко к голове, ноги приподнимаются с тазом в положение «березка», опускаются к голове в складку, ногами выполняется швунг (мах), разгиб корпуса с ногами через спину под направлением 130 градусов, и толчок от рук, т.е. подъем разгибом от опоры с толчком рук. Приземление на согнутые ноги врозь.

Рисунок 2. Лягскач



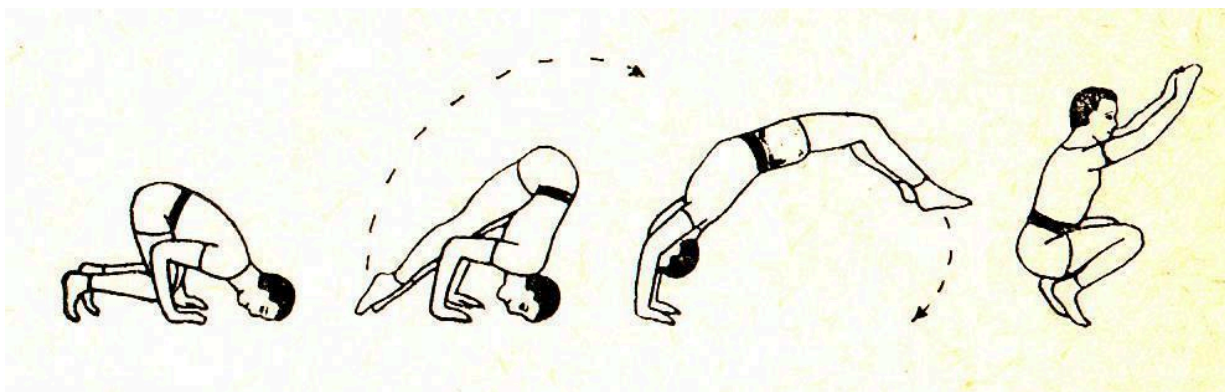
Ошибки: согнутые ноги во время разгиба корпуса, руки при толчке опережают корпус, подбородок с головой прижаты к груди, недостаточный толчок от рук, приземление на носочную часть, пятка поднята. Руки согнутые после толчка.

Рекомендации: сохранять ноги прямыми до приземления, не сгибать во время швунга. Руки с головой поднимаются через разгиб одновременно, не опережая корпус, после толчка выпрямляются. Ноги при приземлении находятся на ширине плеч, стопы полностью стоят на опоре. Голова после толчка рук находится открытой.

2. Конфшпрунг на согнутые ноги (рис.3).

И.п упор присев. Толчок от ног, опускание корпуса в стойку на голове, с головы швунг ногами через разгиб корпуса, толчок от рук, приземление на ноги, т.е. подъем разгибом через стойку на голове.

Рисунок 3. Конфшпрунг на согнутые ноги



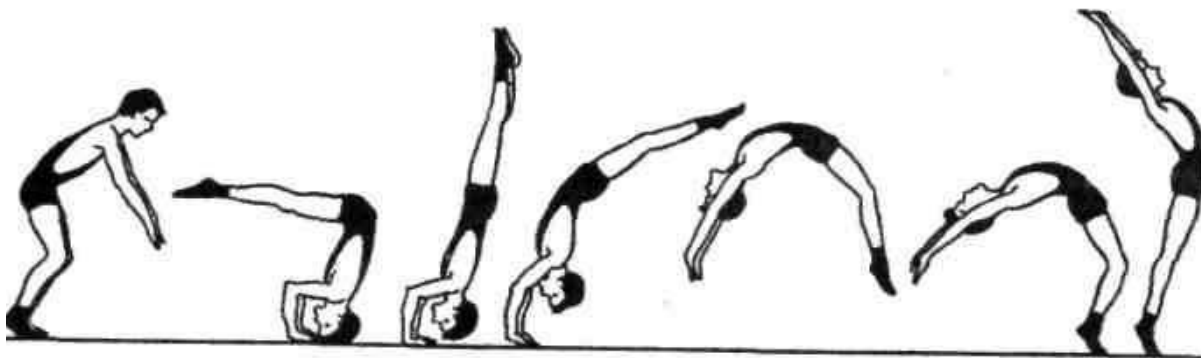
Ошибки: согнутые ноги во время исполнения, нет направления вперед руками и корпуса при постановке рук, голова стоит не на лобной части, а расположена на одном уровне с руками. Неправильный швунг ногами не под углом. Недостаточный толчок от рук, руки согнутые и опережают корпус. Ноги рано сгибаются перед приходом. Локти открыты при постановке на голову. При приземлении на ноги – на носки.

Рекомендации: после толчка ног из приседа ноги выпрямляются, рукам и плечам даем направление вперед, а не ставим руки под себя. Сохраняем положение равнобедренного треугольника при постановке рук и головы. После толчка руками от опоры они не разводятся в стороны и не опережают корпус, а с открытой головой поднимаются вместе. Швунг ногами идет под углом по направлению за голову 130 градусов. Ноги проходят через стойку на голове прямые и сгибаются в коленном суставе только перед приземлением. Ноги на приземлении на ширине плеч, стопы полностью стоят на опоре, таз отведен чуть назад, руки через верх опускаются перед собой.

3. Конфшпрунг на прямые ноги (рис.4).

И.п упор присев. Толчок от ног, опускание корпуса в стойку на голове, с головы швунг ногами через разгиб корпуса, толчок от рук, приземление на прямые ноги, т.е. подъем разгибом через стойку на голове.

Рисунок 4. Конфшпрунг на прямые ноги



Ошибки: согнутые ноги во время исполнения, нет направления вперед руками и корпусов при постановке рук, голова стоит не на лобной части. Голова расположена на одном уровне с руками. Неправильный швунг ногами – не под углом. Недостаточный толчок от рук, они согнуты и опережают корпус. Ноги рано сгибаются перед приходом. Локти открыты при постановке на голову. При приземлении на ноги на носки. Недостаточный разгиб в лопатках и спине. Голова закрыта, т.е подбородок прижат к груди. Ноги врозь.

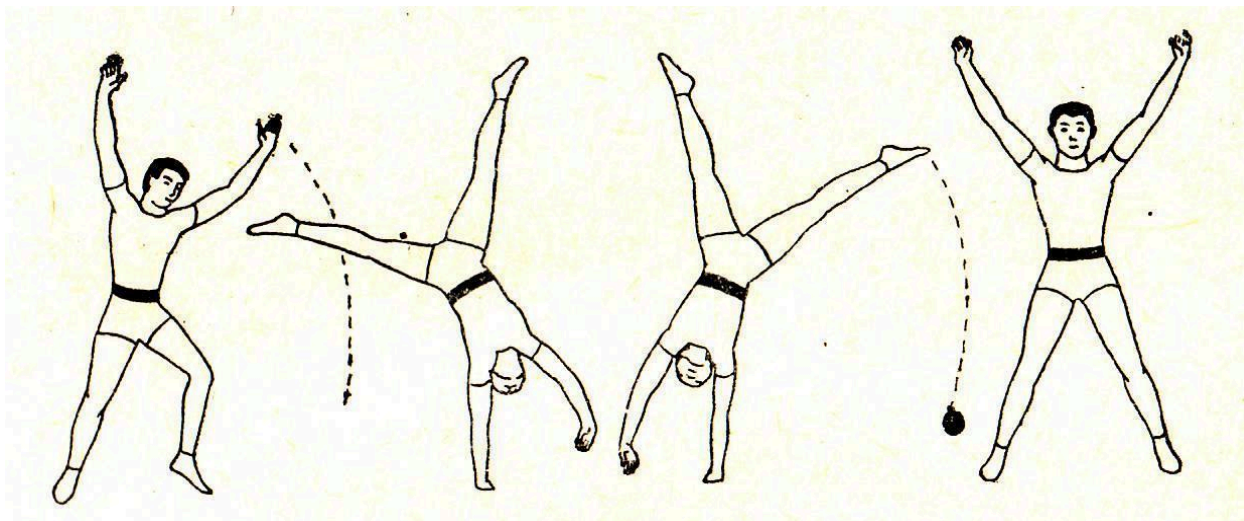
Рекомендации: после толчка ног из приседа ноги выпрямляются. Рукам и плечам даем направление вперед, а не ставим руки под себя. Сохраняем положение равнобедренного треугольника при постановке рук и головы. После толчка руками от опоры они не разводятся в стороны и не опережают корпус, а с открытой головой поднимаются вместе. Швунг ногами идет под углом по направлению за голову 130 градусов. Ноги проходя через стойку на голове, прямые – не сгибаются в коленном суставе. Ноги на приземлении вместе, стопы полностью стоят на опоре, таз в себя, спина прогнута. Руки остаются наверху, голова открыта смотрим на потолок.

4. Колесо (рис.5)

И.п. стоя боком. Стоя боком на опорной ноге, обучающийся ставит вторую ногу на носке в сторону, руки разведены в стороны, шаг на ногу, опускание корпуса в стойку, опорная нога выполняет мах за голову, переход на прямую руку, толчковая нога выпрямляется в колене и выполняет мах, переход в

стойке ноги врозь на вторую руку, опускание ноги на опору, нога согнута в колене, толчок от руки подъем корпуса вверх, приход второй ноги на опору на носок.

Рисунок 5. Колесо



Ошибки: нет шага вперед, на шаге нога прямая. Две руки ставятся одновременно, они не расположены параллельно друг к другу. Не хватает маха ногой, ноги соединяются. Недостаточный толчок от руки, завал корпуса в сторону. Спина в прогибе.

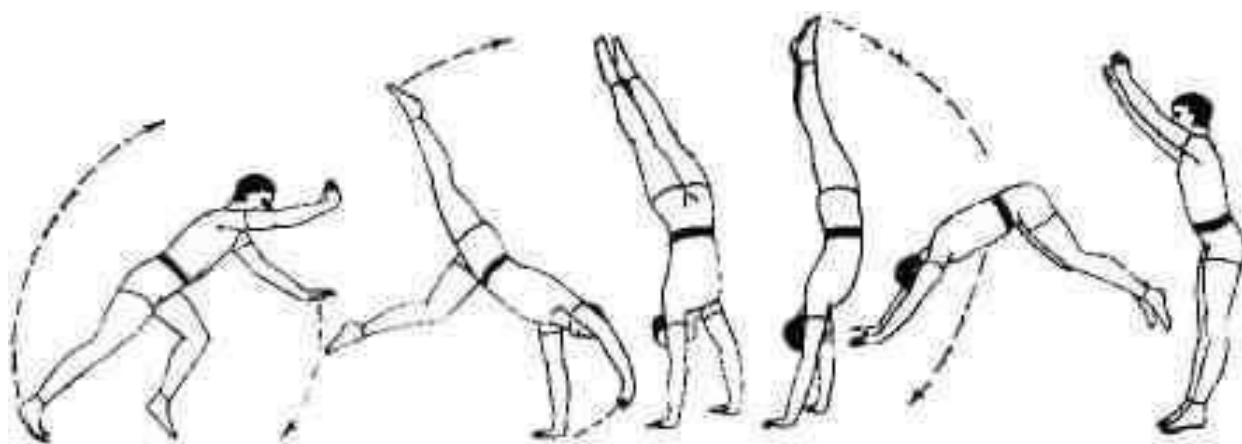
Рекомендации: шаг выполнять вперед, нога поднимается прямая, но на шаге сгибается в колене, голеностоп натянут и смотрит в сторону, пятка смотрит внутрь. Руками тянемся вперед, не ставим близко к ноге. Мах идет строго за голову прямой ногой. Переход с одной руки на другую, руки в стойке прямые, плечи вытянуты. Спина в стойке прямая, таз втянут в себя, живот втянут в себя. Приземление идет на согнутую ногу, рука выполняет толчок от опоры. Положение выполнения элемента происходит строго по одной линии. Разворот корпуса выполняется в стойке.

5. Колесо с поворотом (рис.6)

И.п. стоя. Встать на опорную ногу, вторая нога перед корпусом стоит на носке, руки подняты наверх. Шаг прямой ногой, при шаге нога сгибается в коленном суставе, руки с корпусом опускаются вниз. Нога опорная выполняет мах за

голову, ставится первая рука (прямая) перпендикулярно дорожке, как на колесо. Затем нога шаговая выполняет толчок от опоры, выпрямляется, вторая рука ставится на опору ладонью внутрь, в стойке происходит переход с одной руки на вторую и опускание ноги на опору (или двух ног), если выполняется на две ноги, тогда ноги соединяются в стойке. Затем толчок от рук и поднятие корпуса с руками. Разворот корпуса выполняется при постановке рук и подъема от рук.

Рисунок 6. Колесо с поворотом



Ошибки: шаг выполняется с прямой ноги, разворот корпуса в плечах на шаге. Нет направления вперед, т.е шаг выполняется под себя. Неправильное положение рук. Нет перехода с одной руки на другую. Прогиб в спине. Руки опускаются вниз на приземлении.

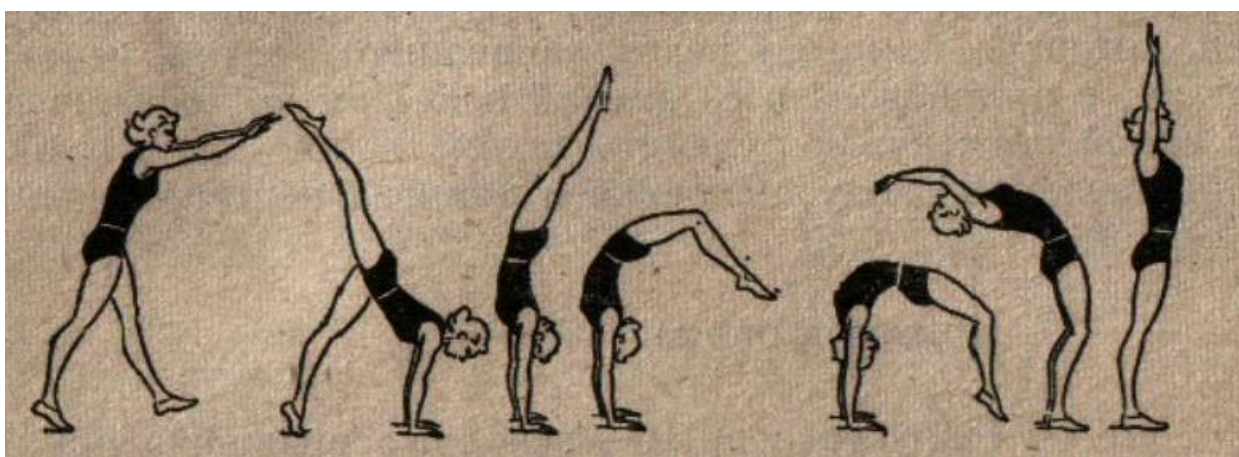
Рекомендации: обязательное направление вперед ногой шаг, поднимается нога вытянутая, при шаге сгибается в колене. Направление плечами и руками вперед, тянутся в длину. Руки остаются прямые, вытянуты в плечах. Переход с одной руки на другую. Поворот корпуса выполняется при заходе в стойку. Спина остается прямая, таз втянут в себя.

6. Стойка мост (рис.7)

И.п стоя. Встать на опорную ногу, вторая нога на носке, руки подняты наверх. Шаг вперед, нога поднимается прямая, выполняется шаг вперед, нога

сгибается, корпус с прямыми руками опускается вниз на опору, опорная нога выполняет мах в стойку, вторая нога отталкивается от опоры выпрямляется в колене, ноги в стойке соединяются, плечи вытянуты. Затем прогиб в спине и лопатках, ноги плавно опускаются в мост, выполняется переход корпуса с рук на ноги, ноги выпрямляются в коленях, от рук выполняется толчок. Конечное положение: стопы стоят полностью на поверхности на ширине плеч, руки подняты вверх, голова открыта, глазами смотрим на потолок.

Рисунок 7. Стойка мост



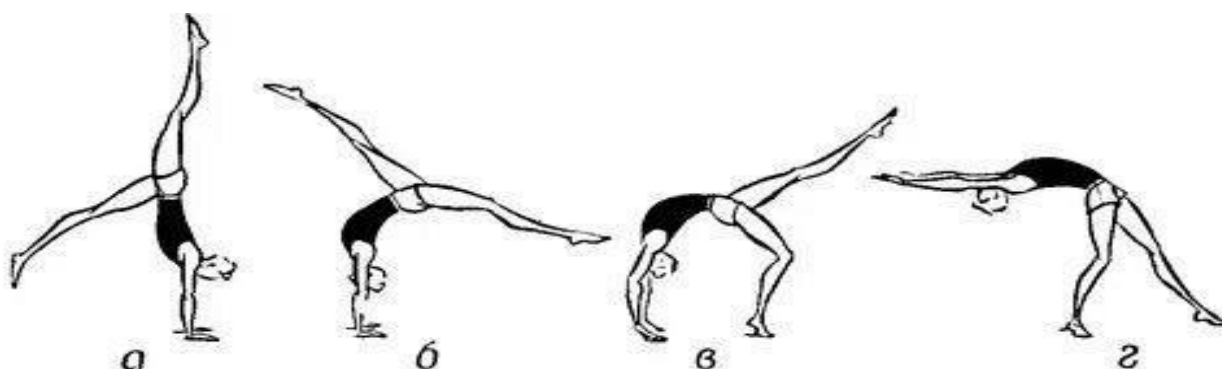
Ошибки: заход в стойку выполняется с прямой ноги под себя, недостаточный мах ногой в стойку. Плечи просажены впереди. Голова закрыта. Опускание в мост идет с согнутыми ногами. В положении моста плечи впереди. При поднятии с моста, руки убираются вперед, а плечи остаются сзади.

Рекомендации: нога при поднятии прямая, сгибается в колене, когда выполняется шаг. Сам шаг – с подачей плеч вперед с направлением, опорная нога выполняет достаточный мах за голову. Руками тянемся вперед, а не ставим их рядом с ногой. Плечи вытянуты, в спине прогиба нет в положении стойки. Ноги в стойке соединяются. Прогиб в мост выполняется в спине, ноги опускаются прямые, коснувшись пола сгибаются в коленях. Корпус переносится с рук на ноги, от рук выполняется толчок, колени выпрямляются. Стопа стоит полностью.

7. Перекидка вперед (рис.8)

И.п. стоя. Встать на опорную ногу, вторая нога на носке перед корпусом, руки подняты вверх. Опорная нога прямая, поднимается и выполняет шаг вперед, при шаге сгибается в суставе, руки с корпусом опускаются на опору, вытянуты в плечах (прямые). Руками тянемся вперед, опорная нога выполняет мах за голову, затем шаговая нога толчком поднимается (прямая). Ноги при этом не соединяются, раскрыты в шпагат, бедра ровно. Элемент выполняется через стойку на руках. Затем выполняется прогиб в спине и опорная нога опускается в мост, переход точки опоры с рук на ногу, толчок от рук, поднятие корпуса, опускание второй ноги на носок, перед корпусом с вытянутым коленом.

Рисунок 8. Перекидка вперед



Ошибки: шаг выполняется под себя с прямой ноги, недостаточный мах ногой в стойку. Плечи посажены впереди. Голова закрыта. Опускание в мост происходит с согнутыми ногами. В положении моста плечи впереди. При поднятии с моста руки убираются вперед, а плечи остаются сзади. Нога ставится в мостике на носок. Колено остается согнутым. Руки сгибаются.

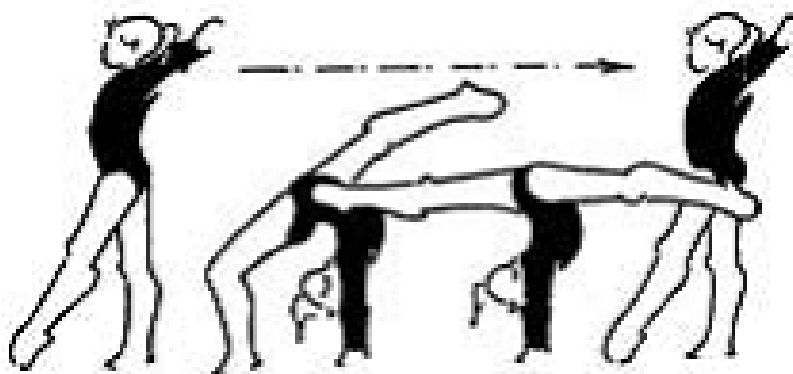
Рекомендации: нога при поднятии прямая, сгибается в колене, когда выполняется шаг. Сам шаг – с подачей плеч вперед с направлением, опорная нога выполняет достаточный мах за голову. Руками тянемся вперед, а не ставим руки рядом с ногой. Плечи вытянуты, в спине прогиба нет в положении стойки. Ноги в стойке не соединяются. Прогиб в мост выполняется в спине после положения стойки, нога опускается прямая,

коснувшись пола, сгибается в колене. Корпус переносится с рук на ноги, от рук выполняется толчок, колено выпрямляется. Стопа стоит полностью.

8. Перекидка назад (рис.9)

И.п. стоя спиной назад. Встать спиной на опорную ногу, вторая нога прямая и стоит перед корпусом на носке, руки вытянуты вверх. Наклон назад руками с головой, прогиб корпуса в спине, опускание на прямые руки в мост, в это время выполняется ногой которая на носке мах (батман наверх), толчковая нога выталкивает опору от себя, выпрямляясь в коленном суставе, с ноги переход на руки, плечи вытянуты. Проход корпуса через стойку, ноги остаются в разножке, бедра закрыты. Приход ноги, которая стояла на носке, толчок от рук, поднятия корпуса наверх с руками.

Рисунок 9. Перекидка назад



Ошибки: нога, которая стоит на носке, поздно дает мах. Недостаточный толчок ноги от опоры. Нет перехода корпуса на руки, поэтому, не дойдя до стойки, обратно идет возвращение корпуса в мост. Недостаточный толчок от рук. Плечи в стойке просажены.

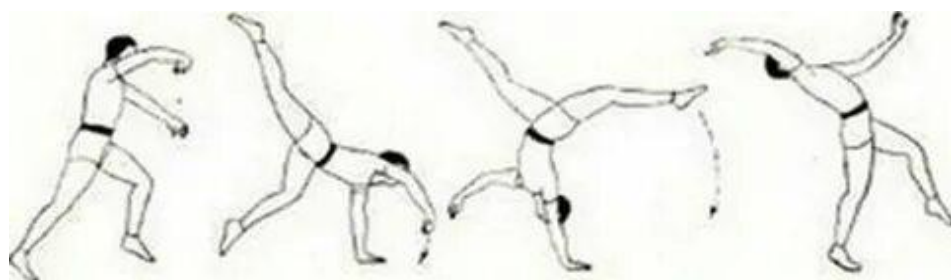
Рекомендации: опускание в мост начинается одновременно руками и головой, Голова открыта. Не допускается выполнения прогиба плеч назад, затем догоняют руки. Прогиб выполняется в плечах и спине. Должен быть достаточный толчок от опоры опорной ногой, а также должно выпрямляться колено. Когда ноги в шпагате проходят положение стойки, бедра не

разворачиваются. Поднятие корпуса вверх происходит с поднятыми вверх руками.

9. *Арабское колесо (левша)* (рис.10)*

И.п. стоя. Встать на правую опорную ногу, вторая нога, левая, стоит на носке перед корпусом, руки подняты вверх. Затем нога поднимается вверх прямая, выполняется шаг, нога сгибается в колене. Корпус опускается вниз, левая рука встает на опору (прямая), ладонь смотрит внутрь, кисть закрыта. Опорная нога правая поднимается вверх и выполняет мах в затылок, переход на вторую (правую) руку, кисть внутрь. Руки не соединяются, следуя, как на колесе, одна за другой по линии, но корпус остается, как на перекидке вперед. Проходя через стойку на руках, ноги в стойке остаются ножницами в шпагате. Прогиб в спине, приход на правую ногу, левая рука толкается от опоры и поднимается перед собой. Затем толчок от правой руки и выпрямление колена, голова открыта, необходимо смотреть на подъеме корпуса вверх. Стопа стоит полностью. Руки в стойке (косолапые). Бедра разворачиваются в стойке, на подъеме корпуса бедра остаются ровными.

Рисунок 10. Арабское колесо



Ошибки: нога при шаге прямая, руки опускаются вместе одновременно. Нет перехода с одной руки на другую. Ладони не закрыты внутрь друг к другу. На подъеме на ногу спина с головой закрыта. Руки на подъеме соединяются. Нога при махе не следует в затылок, а идет в бок.

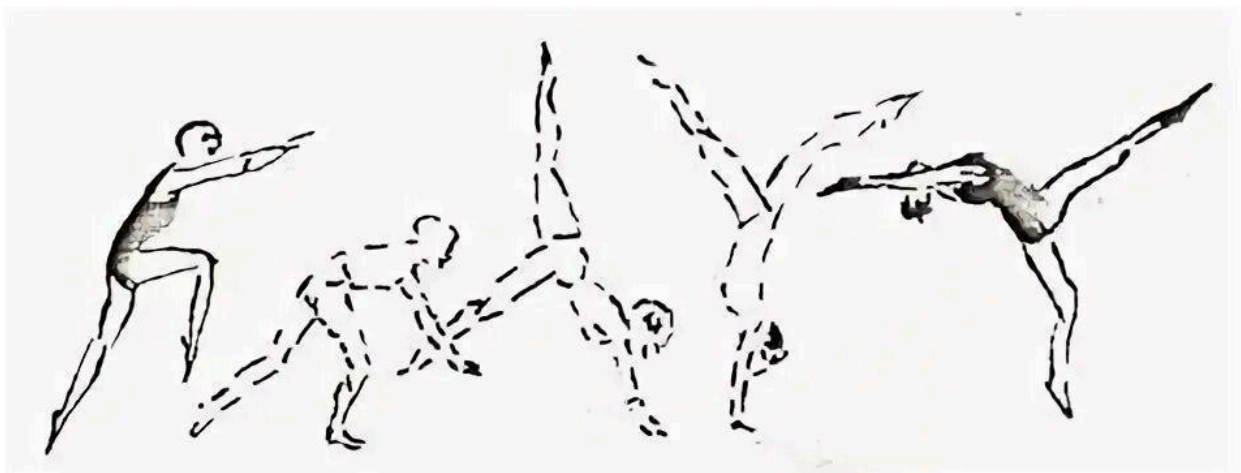
Рекомендации: исполнение элемента выполняется как с левой ноги, так и с правой, важно учитывать, какая нога является основной, в приоритете, в

исполнении выше рассмотрен вариант упражнения, выполненный с левой ноги, а это значит положение рук будет таким: опускается левая перед собой, затем правая. Если исполнение на правую ногу, тогда опорная нога – левая, а правая на носке, правая рука опускается первой, затем левая, которая осталась наверху, приход ноги идет на левую ногу вначале, затем приходит правая на носок. Направление на шаге выполняется вперед, расстояние между ногой и руками достаточное, также между одной и второй руками – они не соединяются. Бедра не разворачиваем, иначе нога будет идти в бок, что не даст возможности пройти ровно по линии. Опорная нога при приземлении стоит полностью на стопе и пах должен быть закрыт. Плечи вытянуты, в локтях руки прямые, не сгибаются.

10. Фордешпрунг на одну ногу с места (рис.11).

И.п. стоя. Стоя на опорной ноге, вторая на носке перед корпусом, руки подняты вверх. Поднимаем прямую ногу от опоры, делаем шаг вперед, сгибая ногу в колене, корпус с руками опускаем в стойку на руках, тянемся вперед ногой и руками, давая направление плечами. Опорная нога выполняет мах за голову, вторая нога выпрямляется от опоры, затем в спине идет прогиб, а от рук – толчок от опоры, через прогиб в спине приземление на прямую опорную ногу, корпус поднимается вверх с руками. Вторая нога опускается на носок перед корпусом. Голова при подъеме корпуса открыта.

Рисунок 11. Фордешпрунг на одну ногу с места



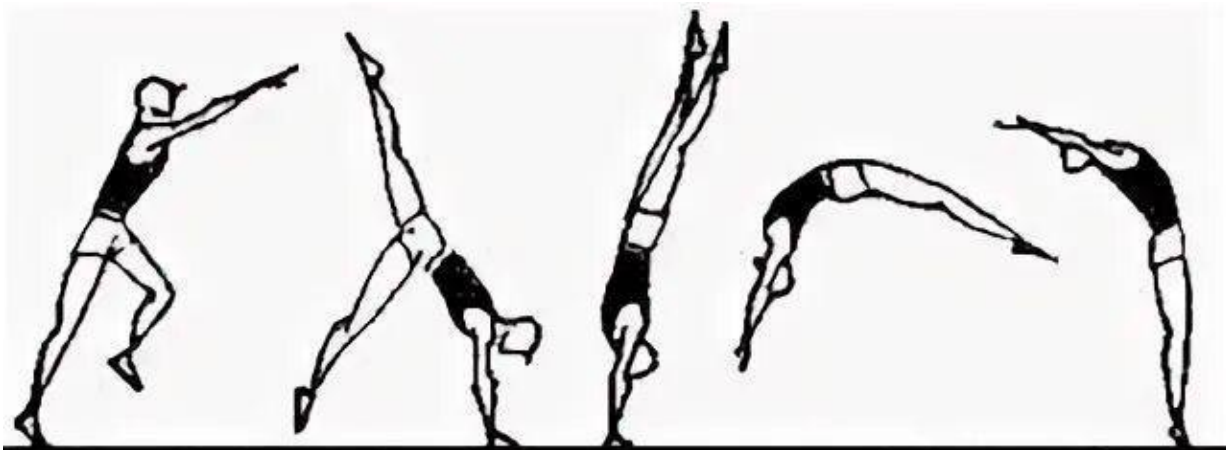
Ошибки: прямая нога при шаге, маленький шаг вперед. Нет направления плечами вперед. Маховая нога согнута, близко ставятся руки, а в стойке они согнуты, плечи просажены. Приход на согнутую ногу, голова закрыта.

Рекомендации: при прямой ноге на шаге нет возможности толкнуться от рук, основной толчок будет происходить с ноги на руки, где просаживаются плечи и нет возможности оттолкнуться от рук, что недопустимо. Нет направления плеч вперед, а значит руки ставятся под себя к ноге близко, что приводит также к невозможности оттолкнуться от рук. Нет достаточного маха ногой, или она согнута, также приводит к тому, что от рук нет возможности оттолкнуться. Мах должен производиться строго в затылок с направлением 130 градусов. Руки должны быть вытянуты в плечах, локти прямые. После толчка от рук, через прогиб в спине голова остается открытой, необходимо смотреть за руками, затем на потолок. Руки не убирать раньше времени перед собой.

11. Фордершпрунг на две ноги с места (рис.12).

И.п стоя. Встать на опорную ногу, вторая нога стоит перед собой на носке. Руки подняты наверх. Поднимаем прямую ногу от опоры, делаем шаг вперед, сгибая ногу в колене, корпус с руками опускаем в стойку на руках, тянемся вперед ногой и руками, давая направление плечами. Опорная нога выполняет мах за голову, вторая нога выпрямляется от опоры, соединяется чуть позже в стойке с первой ногой. Основной мах должен выполняться в 130 градусов. Затем идет прогиб в спине, толчок от прямых рук за счет плеч, корпус переносится с рук на ноги, через разгиб поднятие корпуса на тугие ноги. Приземление идет на прямые ноги, пассивировка выполняется не коленями, а голеностопом. Руки поднимаются как с моста, одновременно с головой.

Рисунок 12. Фордершпрунг на две ноги с места



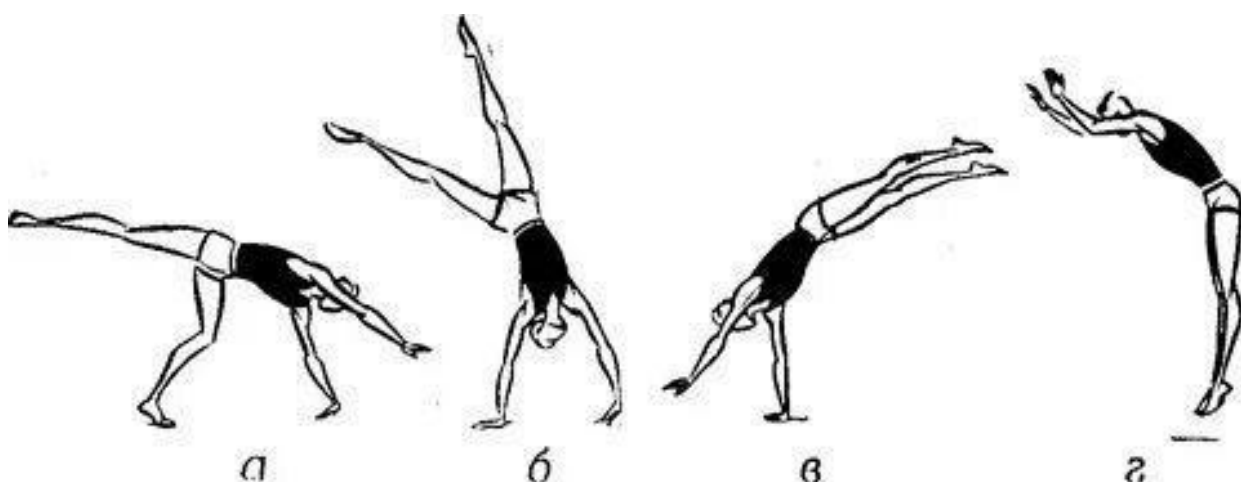
Ошибки: прямая нога при шаге, маленький шаг вперед. Нет направления плечами вперед. Маховая нога согнута. Близко ставятся руки – в стойке согнуты, плечи просажены. Приход на согнутую ногу. Голова закрыта.

Рекомендации: когда шаг выполняется с прямой ноги, то нет возможности оттолкнуться от рук. Основной толчок будет сделан с ноги на руки, что приводит к остановке корпуса, и толчка от рук будет недостаточно. Нет направления плеч вперед, а значит руки ставятся под себя к ноге близко, что приводит также к невозможности толчка от рук. Нет достаточного маха ногой или она согнута, также приводит к тому, что от рук нет возможности оттолкнуться. Мах должен производиться строго в затылок с направлением 130 градусов. Ноги соединяются в воздухе, также при 130 градусах – не раньше и не позже. Соединение ног в стойке (90 градусов) приводит к тому, что центр тяжести не дает оттолкнуться от рук, а соединение позже 130 градусов не дает возможности встать на прямые ноги. А если нет прихода на прямые ноги, то впоследствии невозможно будет само выполнение связки фордершпрунг (переднее сальто), т.к. через согнутые ноги нет возможности вкрутить переднее: плечи будут сзади, ноги расслаблены и выпрыжка будет с паузой. Руки должны быть вытянуты в плечах, локти прямые. После толчка от рук, через прогиб в спине голова остается открытой, смотреть нужно за руками, затем на потолок. Руки не убирать раньше времени перед собой.

12. Рондат (рис.13).

И.п. стоя. Встать на опорную ногу, вторая нога стоит перед собой на носке. Руки подняты вверх. Поднимаем прямую ногу от опоры, делаем шаг вперед, сгибая ногу в колене, опускаем корпус с руками вниз, при этом первая рука ставится на колесо перпендикулярно, а вторая в положение, где кисть и плечо закрыты внутрь. Опорная нога в это время выполняет мах за голову, через стойку, с руки выполняется переход на вторую руку, вторая нога выпрямляется от опоры, и они, проходя через стойку, соединяются махом при 130 градусах. От рук выполняется толчок (курбет), корпус разворачивается, и поднимается с руками вверх.

Рисунок 13. Рондат



Ошибки: шаг с прямой ноги. Разворот корпуса в плечах на шаге. Нет направления вперед, т.е шаг выполняется под себя. Неправильное положение рук. Нет перехода с одной руки на другую. Прогиб в спине. Руки опускаются вниз на приземлении. Ноги соединяются раньше или позже. Нет курбета. Нога при махе идет в сторону, т.к бедра развернуты на шаге.

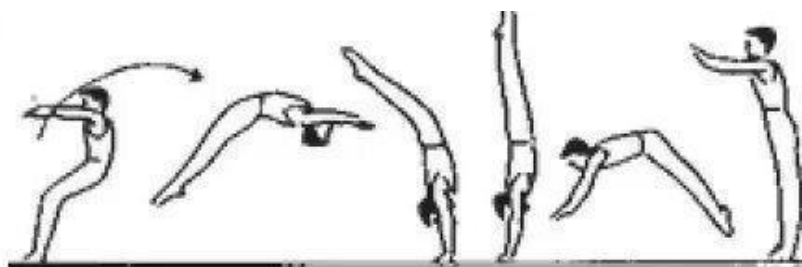
Рекомендации: выполнять элемент расчлененно, т.е колесо с поворотом, по одной ноге приземление, и отдельно выход в стойку курбет. Только когда два элемента освоены, можно приступать к единому выполнению упражнения рондат, которое выполняется с места, вальсета и разбега. Обратить внимание на правильность выполнение вальсета: часто ноги при шагах не ставятся по

одной линии, а идут перекрестно, и бедра открываются в сторону, в свою очередь это приводит к «кривому» исполнению элемента, нога на броске идет не в затылок. Руки с плечами остаются прямые и вытянутые. Ноги соединяются в момент маха в 130 градусов. Приземление выполняется на прямые ноги, за счет голеностопа, а не пассивной коленами. Курбет на рондате для фляка выполняется постановкой ног к рукам близко, а курбет на рондате для сальто – постановкой ног дальше от рук.

13. Флик - фляк (рис.14).

И.п. стоя спиной. Стоя спиной, акробат держит руки внизу, которые чуть перед корпусом приподняты. Выполняет полуприсед, ноги вместе, в это время руки заводятся назад, толчок от ног, руки резко махом поднимаются вверх, от ног через слегка прогнутую спину идет перемещение центра тяжести на прямые руки в стойку, затем толчок от рук (курбет), ноги в стойке не останавливаются, а продолжают движение за счет мышц спины. Приземление происходит на прямые ноги, руки с курбета поднимаются вверх, пассивка происходит голеностопом.

Рисунок 14. Флик - фляк



Ошибки: присед под себя коленями вперед, сразу плечами выполняется завал назад. Руки в исходном положении подняты вверх. Ноги не выпрямляются после толчка. Руки ставятся слишком широко. Недостаточный курбет. Ноги останавливаются в стойке и накрывают корпус. Ноги разводятся в стойке.

Рекомендации: присед под себя приводит к тому, что исполнение первой части будет коротким через вверх, а в дальнейшем с разбега невозможно будет выполнить серию фляков с рондата, т.к. каждый фляк будет выполнен не

в темп, а отдельно. Поднятые руки в исходном положении наверх – неправильно, т.к при приседе основной мах идет вниз, а когда руки должны с низа махом резко подняться наверх, они не успевают, это приводит к «втыканию» руками – к травме кисти, локтевого нерва и плечевого сустава. Ноги не выпрямляются после толчка – здесь есть несколько причин: или присед не выполняется, как на стул тазом назад, или недостаточный толчок от опоры. Руки ставятся слишком широко, это неправильно, т.к наши суставы физиологически устроены так, что если руки поставить широко, то плечо может «вылететь» из сустава, кисти идут на излом, что в свою очередь ведет к травме и растяжению мышц. Курбет - это толчок от рук на ноги, для серии фляков ноги ставятся близко к рукам, для сальто – дальше от рук. Для изучения элемента фляк выполняется так же, как и рондат – расчлененно, особенно это касается при выполнении элемента детьми: необходимо сформировать правильное понятие о технике исполнения.

Первая часть: полуприсед, толчок от ног и полет с приземлением на спину на возвышенность ровным корпусом, основа – весь корпус с ногами на возвышенности, а не только на лопатках, а ноги внизу.

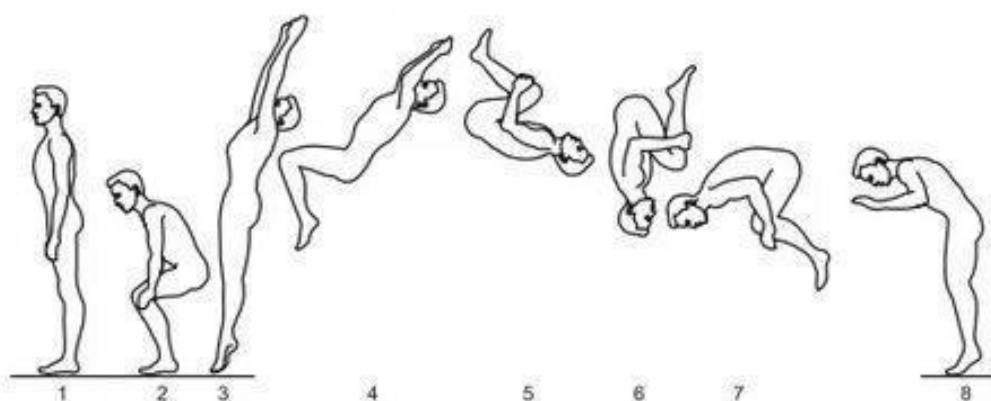
Вторая часть: выход в стойку на руках, курбет.

После освоения двух частей элемент выполняется совместно или на лонже (страховка), или при помощи преподавателя.

14. Сальто назад (рис.15).

И.п стоя спиной. Стоя спиной назад, ноги вместе, руки чуть приподняты перед собой. Полуприсед, руки заводятся через сторону и поднимаются вверх, ногами выполняется толчок, руки в толчке подняты наверх, затем плечи слегка дают направление, выполняется группировка в воздухе (таз с ногами поднимаются к плечам), переворот через голову, и роспуск группировки, руки поднимаются наверх, ноги выпрямляются, пассивка слегка идет коленями и голеностопом.

Рисунок 15. Сальто назад



Ошибки: не хватает толчка от ног, руки неправильно заводятся (как на фляк) вдоль корпуса. Плечи сильно отклоняются назад. Колени на выпрыжке не до конца выпрямляются. Корпус во время исходного положения наклоняется вперед. При выполнении группировки таз не поднимется, и руки слишком низко берут группировку (где голень).

Рекомендации: нехватка толчка от ног приводит к низкому исполнению элемента, соответственно, будет травмоопасный приход на колени или с недостаточным открытием. Руки заводятся через сторону перед собой наверх, как бы описывая круг, поднимаются наверх: при выполнении броска рук через сторону, а не вдоль корпуса, плечи не «отваливаются» назад, а значит возможность исполнения упражнения наверх (не назад) выше. Когда плечи отклоняются назад, исполнение идет сразу назад, тем самым снижая высоту. Во-первых, это неправильно в рамках техники исполнения, во-вторых, – травмоопасно. Колени при выпрыжке не до конца выпрямляются, что снижает высоту исполнения. Корпус наклоняется вперед во время приседа – сразу после толчка, откидывание плеч назад приводит к некачественному исполнению и травмам. Во время группировки таз не поднимается наверх – в воздухе происходит зависание и не происходит переворот через голову, что чревато травмой, то же самое происходит из-за низко взятой группировки. Ноги близко прижимаются к груди, а таз не поднимается. Исполнение также выполняется расчлененно. Первая часть, выпрыжка в группировке на лопатки,

выполнять нужно на возвышенность (на высокий мат). Второе положение: лежа на полу, отработка группировки.

Проанализировав типичные ошибки, совершаемые юными артистами цирка при выполнении простых и сложных акробатических трюков, можно прийти к ряду выводов, имеющих важное методическое значение для обучения и совершенствования мастерства как самого педагога, так и обучающихся. Проблема этих ошибок многогранна и охватывает технические, психологические, физиологические и методические аспекты тренировочного процесса – всем пунктам необходимо уделять должное внимание при подготовке начинающих акробатов, а также обучающихся, совершенствующих свое мастерство в акробатике в цирковом искусстве не первый год.

Выделим основные ошибки:

- 1) часто сложные трюки строятся на фундаменте, который не был отработан до автоматизма: ошибки в перекатах, кувырках, базовых стойках неизбежно переносятся в более сложные комбинации, приводя к потере контроля, дисбалансу и травмам;
- 2) неоптимальное использование мышечных групп, некорректное распределение усилий, отсутствие должной координации – все это снижает эффективность и уровень безопасности выполнения элемента (прогиб в пояснице в стойке на руках или голове вместо создания прямой линии тела, или недостаточный прогиб в грудном отделе при выполнении мостика);
- 3) акробат может выполнять отдельные фазы трюка, но не способен соединить их в единое, плавное и контролируемое действие;
- 4) недостаточная физическая подготовка – нехватка силы, выносливости, гибкости и координации является прямым следствием многих ошибок (слабый мышечный корсет приводит к прогибам, недостаточная гибкость ограничивает амплитуду движения);

- 5) следует помнить и об индивидуальных особенностях организма. Неправильная оценка физических возможностей, игнорирование противопоказаний или переутомление могут стать причиной серьезных травм. Недолеченные травмы, в свою очередь, могут привести к компенсаторным ошибкам, когда организм пытается обойти травмированный участок, нарушая тем самым технику выполнения;
- 6) необходимо помнить о работе со страхом падения или неудачи: он может сковывать движения, вызывать мышечное напряжение и приводить к ошибкам, это особенно актуально при разучивании новых, опасных элементов. Также стоит учитывать и обратную сторону: желание как можно быстрее освоить сложный трюк, минуя необходимые этапы подготовки (в т.ч. психологической), часто приводит к поверхностному усвоению, ошибкам и травмам.

Необходимо отметить ошибки начинающих педагогов цирковых коллективов. Безусловно, опыт приобретается с каждым занятием, проведенной репетицией, но в данном случае крайне важно помнить и предугадывать итог любого действия, ведь это влечет за собой огромные последствия для жизни и здоровья обучающихся. Что может стать педагогической ошибкой, помешать преподавателю на пути достижения образовательной цели, качественного результата:

- 1) недостаточная дифференциация в обучении, т.е. необходимость индивидуального подхода часто игнорируется, не хватает времени на то, чтобы уделить должное внимание уровню подготовки обучающихся, физическим и психологическим особенностям;
- 2) отсутствие грамотной системы подводящих упражнений. Переход от простого к сложному должен быть плавным и логичным, отсутствие или неправильное применение подводящих упражнений делает освоение сложных элементов затруднительным и опасным;

- 3) неэффективные методы контроля и коррекции. Педагог должен не только выявлять ошибки, но и уметь их правильно и своевременно корректировать, объясняя причину и предлагая пути решения. Визуальная демонстрация, видеоанализ, вербальные инструкции – все эти методы должны использоваться комплексно;
- 4) игнорирование принципа цикличности, ведь образовательный процесс должен быть организован таким образом, чтобы избежать переутомления, сильной усталости, чтобы была возможность плавно увеличивать объем работы, нагрузку и обеспечивать необходимые периоды восстановления;
- 5) несоблюдение правил техники безопасности, недостаточный контроль страховки, отсутствие необходимого страховочного оборудования – все это повышает риск травматизма и нарушает правильность выполнения трюков.

Преодоление типичных ошибок при выполнении сложных акробатических трюков в цирковом искусстве требует методически грамотного подхода. Только комплексное осмысление и систематическое решение проблем, сложных педагогических задач позволит будущим артистам цирка безопасно и эффективно осваивать и демонстрировать высочайшее мастерство в самых сложных акробатических номерах, сохраняя при этом здоровье и продлевая свою сценическую карьеру.

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.