

**Рецензия**  
**на методические рекомендации для педагогов и руководителей**  
**цирковых студий и коллективов**  
**«Особенности проведения занятий по акробатике»**  
**к разделу общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**дополнительного образования «Цирковое искусство»**  
**Авторы: педагоги дополнительного образования**  
**МБОУ ДО ДТ «Созвездие»**  
**Подсосенский Ю.В. и Некрасова В.А.**

Представленные на рецензию методические рекомендации для педагогов и руководителей цирковых студий и коллективов «Особенности проведения занятий по акробатике», состоит из пояснительной записки, в которой определены цели и задачи написания данной работы. основной части и заключения.

Искусство цирка – это прославление человека, демонстрация его физических и духовных сил: ловкости, выносливости, чувство баланса, гибкости, меткости, а также воли, отваги, остроумия, находчивости. Какое бы действие не выполнялось цирковым артистом – акробатическая стойка или жонглирование, прыжки на батуте или баланс на катушках, любое из них – это результат борьбы за расширение возможностей человека.

В методической разработке освещается один из самых значимых жанров и разновидностей циркового искусства – «Акробатика».

Актуальность разработки в том, что в настоящее время очень мало методической литературы по цирковому искусству. К сожалению, методическое обеспечение по предмету цирковое искусство оставляет желать лучшего и поправить данную ситуацию могут только педагоги – практики.

Цель методической разработки познакомить молодых педагогов и учащихся с жанром циркового искусства «Акробатика», основными упражнениями и методикой их выполнения.

Задачи:

- расширить знания по направлению циркового искусства «Акробатика»;
- формировать осмысленное отношение к цирковому искусству в целом.

Разработка методической рекомендации действительно может оказать помощь в работе начинающим руководителям цирковых студий. Представленный материал может быть использован не только преподавателями, но и обучающимся.

Если педагог увлеченно сможет представить данный материал учащимся, привлекает обильный иллюстративный материал, сопровождает изложение социально-исторической характеристикой, показывает условие труда и истоки вдохновения артистов, знакомит с лучшими образцами номеров и программ цирков, то он сохраняется в памяти учеников на много лет.

Прописаны основные виды акробатики, методика обучения акробатическим упражнениям, процесс обучения двигательным действиям, а также предложен список литературы для педагогов.

Содержание методической разработки носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии.

Все содержание методических рекомендаций логически взаимосвязано и подтверждено цитатами из авторитетных источников.

Методические рекомендации для педагогов и руководителей цирковых студий и коллективов «Особенности проведения занятий по акробатике» имеют большое практическое значение при обучении в цирковых объединениях и студиях, и могут быть рекомендованы для использования в учреждениях дополнительного образования города Краснодара.

02.10.2023

Рецензент:

кандидат педагогических наук,  
доцент, доцент кафедры  
физического воспитания  
ФГБОУ ВО КубГУ



Л.Ю. Аверина

Подпись Авериной Л.Ю. заверяю

секретарь ФППК Руденко Е.Ю.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СОЗВЕЗДИЕ»**

**Методическая разработка для педагогов и руководителей цирковых  
студий и коллективов  
«Особенности проведения занятий по акробатике»  
теоретический материал к разделу общеобразовательной общеразвивающей  
программы дополнительного образования «Цирковое искусство»  
ЦИРКОВОЙ СТУДИИ «ДИНАСТИЯ»**

Автор-составитель:  
Некрасова В.А.  
педагог дополнительного образования  
Подсосенский Ю.В.  
педагог дополнительного образования

Краснодар  
2023 г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Школьной программой по физическому воспитанию предусмотрено выполнение акробатических упражнений. Перечень основных элементов сравнительно невелик: перекаты вперед и назад; кувырки вперед и назад; полушпагаты, шпагаты, мосты; равновесия, стойки (на лопатках, голове, предплечьях, руках); перевороты (колесом, вперед); упражнения вдвоем (стойки, входы на плечи, поддержки) и различные соединения перечисленных элементов.

Эти упражнения введены в программу в качестве средств воспитания ловкости, силы, гибкости и повышения устойчивости вестибулярных функций.

Занятие цирковым искусством в учреждениях дополнительного образования дает возможность более глубоко изучить одно из направлений – акробатика, вникнув в методику выполнения данных упражнений.

Успех проведения занятия и освоения упражнений во многом зависит от проявления учениками интереса к занятиям. Возникновение интереса связано в первую очередь с мастерством педагога. Его требовательность и заинтересованность, умение образно объяснить задание вместе с готовностью ободрить и исправить ошибки гарантируют устойчивый интерес. Не менее важное значение имеет рациональный подбор и чередование упражнений. Давайте более подробно разберем разновидности акробатики и этот жанр в целом.

**Цель методической разработки** познакомить молодых педагогов и учащихся с жанром циркового искусства «Акробатика», основными упражнениями и методикой их выполнения.

### **Задачи:**

- Расширить знания по направлению циркового искусства «Акробатика»
- Формировать осмысленное отношение к цирковому искусству в целом

## **Акробатика**

В цирке профессиональная акробатика появилась в конце XVIII в. и стала успешно развиваться как самостоятельный жанр. Благодаря чрезвычайно разнообразию видов, величайшему множеству упражнений и различных форм исполнения акробатика занимает в цирке доминирующее положение по сравнению с другими жанрами. Владение приемами акробатики необходимо каждому артисту цирка - и клоуну, и гимнасту, и жокею, и жонглеру. Занятие акробатикой дает отличное развитие всех мышц.

Известно, что примерно 45 процентов веса взрослого человека приходится на мышцы. Если учесть, что у человека до шестисот мышц, то нетрудно представить, каким мощным двигательным аппаратом обладает акробат, так как в выполняемых им упражнениях участвуют все группы мышц. Всестороннее физическое развитие, какое дает акробатика, позволяет исполнителю успешно осваивать и другие жанры, например, гимнастику, эквилибристику.

Несмотря на некоторую общность многих упражнений, приемов исполнения и мышечных усилий, цирковая и спортивная акробатика во многом различны. Спортивная акробатика является средством физического развития и воспитания человека. Результаты спортивных достижений выявляются во время соревнований. А цирковая акробатика, кроме того, служит созданию художественного произведения (номера), в котором каждый акробатический элемент не самоцель, а средство выражения художественного замысла.

Существует множество приемов исполнения акробатических элементов. Их можно демонстрировать на манеже и над манежем, используя реквизит или снаряды, а также и не используя их. Акробатические упражнения выполняются группой и соло, динамично и в статике.

Однако при всем трюковом многообразии акробатики ее основу составляют два элемента - сальто в стойка на руках. На них держатся почти все трюковые комбинации всех разновидностей акробатики. Без сальто трюковые комбинации очень ограничены, без него не обойтись в работе с трамплином, батутном, подкидными досками, в икарских играх, в плечевой акробатике. Причем значительно чаще применяется заднее сальто, чем переднее (за исключением прыжков с трамплина и на батуте). Некоторые технические особенности выполнения переднего сальто ограничивают его использование - оно труднее для ориентировки акробата, который видит точку приземления несколько позже, чем при исполнении заднего сальто, а главное, акробата, выполняющего переднее сальто, нижнему сложно ловить на плечи.

А силовой и вольтижной акробатики не может быть без стойки на руках. Она широко применяется не только в акробатике, но и в эквилибристике; ею пользуются и гимнасты на кольцах и даже клоуны.

По своей значимости и по масштабу применения сальто и стойка на руках являются главенствующими выразительными средствами циркового искусства.

В переводе с французского "parterre" означает "на земле". К партерной относятся все разновидности акробатики, исполняемой непосредственно на манеже: прыжковая, силовая, пластическая, конная и вольтижная. Каждая из этих разновидностей акробатики имеет свои отличительные особенности.

### **Прыжковая акробатика**

**Прыжковая акробатика** объединяет упражнения, основанные на прыжках, выполняемых с частичным или полным вращением туловища относительно одной или нескольких осей, проходящих через центр тяжести туловища акробата.

Важнейшим условием успешного выполнения акробатических прыжков является так называемая прыгучесть, то есть легкость выполнения поступательных и вращательных движений и темпа взлета в прыжке.



Прыгучесть зависит от индивидуальных качеств акробата, которые развиваются в процессе тренировок.

Прыжковая акробатика вырабатывает у исполнителя умение быстро и четко концентрировать физические усилия. Ведь акробатический прыжок выполняется в считанные секунды, а тело акробата в эти мгновения попеременно занимает самые различные положения. Поэтому каждая фаза прыжка должна быть самым тщательным образом отработана.

Акробатические прыжки исполняются на месте, с разбега, а также с применением подбрасывающих приемов или с использованием подкидывающих устройств.

В процессе развития и совершенствования жанра прыжковая акробатика заняла весьма обширное место. Она является основой нескольких разновидностей жанра: сольных прыжков, групповых прыжков, прыжков с трамплина, плечевой акробатики, акробатики с подкидными досками, икарыйских игр, прыжков на батуте, темповой и каскадной акробатики.

Существует несколько основных типов прыжков:

*кульбит* (от франц. "culbute" - кувыркание) - переворот в группировке, выполняемый вперед или назад через спину, с места или с разбега в длину, так называемой "ласточкой";

*колесо* - переворот в сторону с равномерной, последовательной опорой на каждую руку и ногу;

*курбет* (от франц. "curbotto" - скачок) - прыжок в стойку на руках и обратно на ноги;

*конфшпрунг* (от нем. "Kopf" - голова, "Sprung" - прыжок) - переворот прыжком вперед с опорой на голову; исполняется также с опорой одновременно на руки и на голову;

*фордершпрунг* (от нем. "Voider" - передний) - переворот прыжком вперед с опорой на руки;

*лягскач* - подъем-вскок из положения лежа на лопатках, выполняемый резким махом ногами;

*флик-фляк* (от франц. "flick-flack" - шлеп, хлоп, щелк) - переворот прыжком назад с промежуточной опорой на прямые руки;

*сальто* (от итал. "salto" - прыжок, скачок) - безопорный переворот тела в воздухе вперед, или назад, или в сторону, исполняется с места либо с разбега, как с группированными ногами, так и с выпрямленными (сальто планшем); прежде употреблялся термин "сальто-мортале" (от итал. "mortale" - гибельный, смертельный). В настоящее время и в цирке и в спорте используется только термин "сальто";

*рондад* (рундад) (от франц. "rond"-круглый, нем. "Rund" - круг) - переворот вперед с поворотом на 180 градусов, служащий связующим элементом для перехода к прыжкам, выполняемым спиной по направлению разбега (как самостоятельный прыжок не применяется, но важен в прыжковых комбинациях, так как от него зависит качество их исполнения).

Подобно тому, как из отдельных слов складываются фразы, так и из основных прыжков составляются комбинации различной сложности. Объединение нескольких элементов в единую комбинацию является основной формой демонстрации прыжков акробатами-прыгунами. В цирке существуют еще и так называемые арабские прыжки, получившие название от марокканских акробатов, впервые показавших свои прыжки в Европе еще в XIX в. Выступление арабских прыгунов своей экспрессией произвело на зрителей сильнейшее впечатление. Публику ошеломил каскад непрерывающихся прыжков своеобразного рисунка и высокой динамичности. Прыжки арабских артистов отличаются особой манерой подачи, национальным колоритом; они чем-то напоминают народные обрядовые пляски. Арабы-прыгуны группируются буквально в комочек. Их перевороты с прогнутой спиной и опорой на одну руку подчеркивают гибкость артистов. Сильно отталкиваясь от манежа, они взлетают высоко, словно мячики, особенно при исполнении бесконечных твистов. Еще более оригинальны их перевороты вперед с последующей опорой на колени и локти. Некоторые арабские прыжки были переняты акробатами-европейцами. Это арабское колесо (колесо, выполняемое не в сторону, а вперед с прогнутой спиной) и арабское сальто (так называемое боковое сальто).

### Сольные прыжки

**Сольные прыжки** исполняются одним акробатом в течение всего номера. (В старом цирке с такого рода номерами обычно выступали клоуны.) Прыжки исполняются в определенной последовательности, и не только на манеже, но и на специальных пьедесталах, иногда применяемых в номерах соло-прыгуна.



Два-три пьедестала различной длины ставят во всевозможных положениях - один за другим, друг на друга. Это вносит разнообразие в номер и позволяет артисту выполнять прыжки на самих пьедесталах, перепрыгивая с одного на другой, или с пьедестала на манеж, а также через пьедестал и т. п. На этих своеобразных площадках исполняются флик-фляки, копфшпрунги, лягскачи, заднее-переднее сальто в темп, то есть несколько раз подряд в одном ритме, арабское сальто и арабское колесо на месте. При использовании трех пьедесталов пирамиду из них составляют выступлениями так, чтобы образовалась лесенка. На этой пирамиде некоторые артисты исполняют в финале номера сложные комбинации (например, полфлик-фляка с верхнего стола на выступ первого, в темп курбет на манеж и в темп флик-фляк - заднее сальто).

### Групповые прыжки

**Групповые прыжки** всегда были одной из сильных сторон циркового искусства. Исключительными достижениями в этой области славились во всем мире русские

акробаты-прыгуны. Акробатические прыжки являлись неотъемлемым номером любой программы, но обычно в них участвовала вся труппа. Чаще всего прыгуны выступали в клоунских костюмах, задорно, с гиком и удалым посвистом. Динамичные прыжки носили характер веселого калейдоскопа, и на афишах именовались "шаривари" (от франц. "charivari" - шум, гам). С освоения акробатических прыжков обычно начинается приобщение учеников к цирковой профессии, независимо от того, в каком жанре они будут специализироваться.

Акробатические прыжки вводились и в качестве вставного фрагмента в пантомиму. Необходимо отметить, что самостоятельные номера акробатов-прыгунов стали развиваться в русском цирке лишь после Октябрьской революции и быстро получили широкое распространение. Принцип построения таких номеров состоит в следующем: вначале участники труппы демонстрируют несколько акробатических пирамид (обычно три-четыре) - это своеобразное вступление, затем следует поочередное и групповое выполнение всевозможных прыжковых комбинаций, составляющих основу номера и отличающихся большим разнообразием и степенью сложности.



Групповые прыжки исполняются в высоком темпе, следуют один за другим непрерывно в продолжение всего номера. Едва заканчивает комбинацию один прыгун, как уже разбегается другой. Участники охватывают прыжками все пространство манежа: пересекают его, движутся по кругу и "в три угла" (то есть в трех противоположных направлениях), а также выполняются прыжки одновременно двумя-тремя артистами в разных направлениях. В групповых выступлениях акробатов-прыгунов особенно важно, чтобы прыжки не повторялись.

Номера такого рода всегда заканчиваются одновременным исполнением прыжков всеми участниками номера.

Некоторые партерные прыжки сочетаются с приходом на плечи или в руки к нижнему, например рондад, флик-фляк - заднее сальто на плечи или рондад, флик-фляк, полфлик-фляка в стойку к нижнему (руки в руки).

В партере исполняются не только разнородные прыжки. Один и тот же прыжок может повторяться (в темп) как целая комбинация. Например, несколько флик-фляков на месте, либо пересекая манеж, либо по кругу манежа. Например, Г. Чайченко, исполнял три круга флик-фляков по манежу, а прыгун М. Остащенко - три круга арабских сальто.

Некоторые прыжки исполняются стрекассированно, то есть акробат продвигается в сторону, противоположную вращению. Такой прием в одних случаях создает



зрелищный эффект (например, когда флик-фляки исполняются стрекассированно на месте), в других - усложняет выполнение комбинации.

Приведенные примеры показывают, сколь разнообразны акробатические прыжки, как многочисленны их сочетания.

В наше время трудно встретить труппу прыгунов, которая не включала бы в свой репертуар такой сложный и когда-то редкий прыжок, как двойное заднее сальто (рондад, флик-фляк, двойное сальто). Исполненный в 1914 г. во Владивостокском цирке А. Сосиным, этот прыжок потом долго никем не исполнялся. И только в 1934 г. впервые на манеже советского цирка двойное сальто стал демонстрировать талантливый артист Д. Маслюков. Отличные прыгуны В. Довейко и И. Федосов исполнением этого прыжка восхищали не только зрителей, но и профессионалов, потому что они тщательно отработывали каждую фазу прыжка и приземлялись, как говорится, в рост.

*Специальные приемы подбрасывания и подкидывающие устройства.*

К ним относятся броски верхнего, выполняемые нижним (нижними) только за счет мускульно-темповых усилий без использования каких-либо устройств.

Броски такого рода сообщают верхнему необходимый взлет для выполнения того или иного прыжкового элемента; они осуществляются из определенных положений и определенными способами, выработанными практикой цирка в течение многих лет. Все эти броски имеют свои специфические названия, прочно утвердившиеся в профессиональной терминологии:

*с плеч* - нижний, держа верхнего на плечах за щиколотки, толчком рук и одновременно разгибая ноги, подбрасывает его;

*с фуса* (от нем. "Fuss" - нога, стопа) - нижний подбрасывает верхнего толчком в ступню ноги, которую верхний ставит на сплетенные кисти рук нижнего;

*с двух рук* - нижний подбрасывает партнера, стоящего на его ладонях, разгибая руки, согнутые в локтях;

*с четырех рук* - двое нижних, держа друг друга за руки у лучезапястного сустава, образуют площадку, с которой подбрасывают верхнего из различных положений.

Сила броска с четырех рук такова, что артисты Запашные смогли выполнить даже такой сложнейший трюк, как тройное заднее сальто, а артисты Быховские - заднее сальто на ходулях. Существует еще прием подбрасывания партнера ногами, применяемый только в икарыйских играх, а также способ, о котором уже говорилось раньше, - "Подвижные брусья".

Чем выше взлетает верхний, тем больше у него возможности для выполнения трюков и тем ярче зрелищный эффект. Для этой цели применяют различные

устройства, основанные на использовании рычага и силы отдачи. К таким устройствам относятся снаряды, традиционные для цирка: трамплины, подкидные доски, батуты.

### Плечевая акробатика

**Плечевая акробатика.** Прежде чем приступить к рассмотрению этой разновидности партерной акробатики, необходимо чуть более подробно объяснить функции акробатов (и эквилибристов), которых принято называть нижними, верхними и средними. Нижний - физически наиболее сильный участник номера. Он поднимает и удерживает верхнего в различных трюковых положениях, подбрасывает, ловит его па плечи, в руки, балансирует на голове, на руках и т. п. В групповом номере нижний



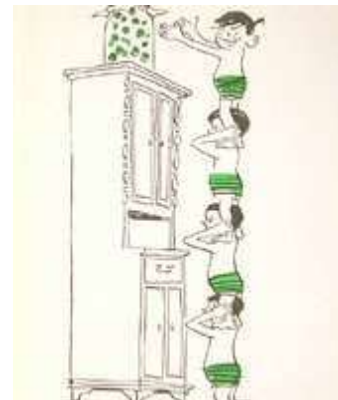
является как бы фундаментом для партнеров, строящих на нем различные акробатические пирамиды, колонны.

Кроме значительной силы нижний должен обладать отличным чувством баланса, так как ему приходится удерживать на себе партнеров в самых сложных акробатических положениях. Верхний - наиболее легкий по весу

участник номера, который по ходу выполнения упражнений, характерных для его амплуа в акробатике и эквилибристике (сальто, стойки на руках, на голове и т. п.), всегда оказывается наверху: на плечах партнера, на колонне, на акробатической пирамиде или на снаряде, балансируемом нижним (перш, лестница).

Средний является промежуточной опорой между верхним и нижним. Его роль также значительна и сложна, так как он сам всегда находится на шаткой "площадке": либо на плечах партнера, либо на его голове или на снаряде, балансируемом нижним. И в этих условиях средний должен ловить и удерживать верхнего в различных трюковых положениях. Все действия нижнего, верхнего и среднего точно согласованы, тщательно срепетированы и всегда находятся в абсолютной взаимозависимости. Отличительная особенность плечевой акробатики - приход верхнего после выполнения трюка ногами на плечи партнера. Отсюда и название - плечевая акробатика.

Группа исполнителей плечевой акробатики обычно состоит из пяти - десяти человек, иногда и более. Среди них - два-три нижних и верхних, запятых, в работе одновременно. Такой состав позволяет строить самые разнообразные трюковые комбинации. Но один нижний и один верхний всегда являются основными.



Подкидывающие устройства в плечевой акробатике применяются редко. Нижние и средние подбрасывают верхнего только за счет мускульно-темповых усилий - с фуса, с плеч, с четырех рук. Что касается верхних, то их действия, в общем, одинаковы с действиями в других видах прыжковой акробатики, где исполняются сальто. В ходе номера нижние и средние создают различные акробатические построения. Например, становятся друг за другом или один на плечи другого (полуколонна) или выстраивают колонну из трех. И в этих положениях средний, находящийся вверху, ловит на плечи верхнего, исполняющего одинарные, двойные сальто, сальто с пируэтом, арабское сальто.

Если от верхнего требуется точный отход, четкое исполнение сальто и правильный приход на плечи к партнерам, то от среднего и нижнего - мягко и безошибочно принимать верхнего (ловить на плечи) и сохранять равновесие, находясь в колонне.

Бывает, что по ряду причин верхнему не всегда удается точно выполнить сальто (поздний или ранний отход, недостаточно сильный бросок для валега, ранняя или поздняя разгруппировка - успех, здесь решают доли секунды и миллиметры). В этом случае от мастерства нижнего и среднего зависит возможность выправить положение: подойти, например, в нужный момент или отойти назад.

Предохранительные средства в плечевой акробатике применяются обычно только на репетиции, перед зрителем же исполнители страхуются лишь с помощью пассировки, которая предотвращает падения и травмы. Поэтому выполнение комбинаций строится с таким расчетом, чтобы в нужный момент один два акробата (или более - в зависимости от сложности комбинации) могли освободиться от трюка и быть готовым спассировать партнера.

## Икарийские игры

**Икарийские игры.** Название этого своеобразного вида акробатики по ассоциации связывают с романтическим полетом легендарного Икара. Оно прочно вошло в употребление во всех цирках мира с половины прошлого столетия, хотя такого рода номера были известны и раньше. Так, в 1777 г. итальянский артист Кольпи демонстрировал с детьми номер, который назывался "Игра с тринкой". Тринка - специальное устройство в виде возвышающегося ложа. Приподнимая поясицу нижнего, тринка создает ему удобный упор для свободного движения ногами и более сильного толчка верхнему. Раньше вместо тринки употребляли мягкий валик.



Вполне возможно, что родоначальниками икарийских игр являлись антиподисты, то есть жонглеры ногами, который стали вместо предметов подбрасывать подростков. Термин "тринка" теперь употребляется редко. Утвердилось название - антиподная подушка.

Подбрасывание ногами - основной прием в икарийской акробатике. Нижний толчком ног подбрасывает верхнего, находящегося на его ступнях, на определенную высоту, дающую ему возможность для выполнения упражнений. Существует несколько приходов после трюка: на одну ногу нижнего (ступня в ступню), на плечи к другому нижнему, стоящему на манеже, на ноги к нижнему, лежащему на соседней подушке, и т. д. Своеобразие приемов работы делает икарийские игры несколько обособленным видом акробатики. Это своеобразие заключается в исходном положении нижнего и верхнего, в способе подбрасывания верхнего нижним, в технике выполнения заднего сальто.

Специфическая сложность номера заключается в том, что нижний, находясь в лежачем положении, оказывается как бы прикованным к определенному месту - подушке. В случае неточного прихода верхнего к нему на ноги он не может подойти под верхнего и выправить ошибку, как это принято в других видах акробатики. Далее, верхний в икарийских играх не получает такого высокого взлета, как в иных акробатических номерах, где применяются другие способы подбрасывания - с четырех рук, с подкидной доски и т. д.

В так называемой ножной работе исполняются трюки и комбинации, специально подобранные соответственно возможной высоте взлета верхнего. Именно поэтому феноменальным представляется в икарийских играх тройное заднее сальто из седа в сед, то есть из сидячего положения верхнего в сидячее положение, исполненное еще в прошлом веке знаменитой труппой немецких артистов Кремо и до сих пор никем не повторенное. Разумеется, такой трюк возможен лишь при исключительном сочетании очень сильного и чуткого, в цирке говорят - техничного, нижнего и одаренного, хорошо натренированного ребенка-верхнего.

И наконец, в икарийских играх выработан свой прием выполнения заднего сальто, отличающийся от общепринятых в других видах акробатики, продиктованный специфическими особенностями работы. Поскольку здесь верхний чаще всего выполняет сальто из сидячего положения, то взмах - бросок руками - он делает резко отклоняясь назад, то есть сгибаясь в спине с последующей группировкой или планшем. Всевозможные варианты сальто составляют основу трюкового репертуара икарийских игр.

Как правило, в икарийских играх в качестве верхних выступают юные акробаты, поскольку рост и вес взрослого не позволяют осваивать многие сложные трюки и комбинации, доступные подросткам. А это вызывает необходимость частой замены подрастающих верхних. Вот почему подобные номера довольно редки в наших программах. Первоначально икарийские игры исполнялись двумя артистами: нижним и верхним. И в репертуаре их были простейшие трюковые подбрасывания. Постепенно исполнители переходили к более сложным трюкам (например, заднее двойное сальто из седа в сед, заднее двойное сальто с приходом на одну ногу нижнего и т. д.). Финалом парной работы в икарийских играх издавна была так называемая мельница - суплесы(1), исполняемые в быстром темпе до двадцати пяти раз подряд, или другой динамичный трюк - вращение верхнего наподобие пропеллера вертолета.



Все же трюковый репертуар для двух исполнителей был довольно ограниченным. Поэтому дальнейшее развитие этого вида акробатики шло по линии увеличения количества участников. Групповые номера икарыйских игр были известны еще в дореволюционном цирке, где их демонстрировали труппа Гордея Иванова и труппа под руководством А. Федосеевского. Групповое исполнение икарыйских игр заметно расширило творческие возможности артистов: увеличилось количество трюков, появилось большое разнообразие их комбинаций, а главное - родились новые варианты номеров.

Использование двух и даже трех антиподных подушек, устанавливаемых в различных конфигурациях - одна за другой или параллельно друг другу,- позволило исполнять трюковые комбинации одновременно с двумя и тремя верхними синхронно, а также всевозможные переброски от одного нижнего к другому и встречные пассажи. Кроме того, в групповых номерах появилась возможность включать элементы плечевой акробатики. В последние годы такие номера почти вытеснили парные выступления.

Антиподные подушки в отдельных трюках помещают на высоком пьедестале. Это позволяет нижнему забрасывать верхнего, выполняющего заднее сальто, на колонну из двух акробатов, стоящих позади пьедестала, а также выполнять традиционный трюк - заднее сальто (одинарное и двойное) с приходом в кресло, которое один из участников держит на плечах. Да и высота взлета верхнего делает зрелище более эффектным (рис. 30, 31, 32).

Значительная роль в развитии икарыйских игр в нашем цирке принадлежит замечательному мастеру акробатики А. Александрову-Дайтон. В 20-х гг. он одним из первых создал отличный групповой номер. Из этой труппы вышел талантливый артист В. Плинер, самостоятельно организовавший уже в конце 30-х ГГц. труппу икаристов, которая превзошла по своим техническим достижениям и артистизму все номера такого плана, известные прежде в советском цирке. Педагог и режиссер В. Плинер обогатил икарыйскую акробатику сложнейшими трюками. Например, заднее сальто с пируэтом и приходом на одну ногу нижнего.

В труппе под руководством В. Ушакова икарыйские игры исполняются на пьедесталах различной высоты и с поворачивающимися антиподными подушками. Заднее сальто верхний исполняет с ног нижнего в кресло, которое вершит колонну из двух партнеров. Сальто с пируэтом исполняют одновременно трое верхних на ногах у трех нижних. Из достижений в этой области следует также отметить оригинальные трюки, исполненные артистами Горловыми: из седа - полсальто с полпируэтом в стойку с упором на плечи, из этого положения - полсальто вперед в сед, полсальто вперед в стойку на плечах, вновь в сед, а затем в стойку на плечах (несколько раз подряд). Конечно, оценить в полной мере такие комбинации, являющиеся исключительным достижением акробатики, могут лишь профессионалы, ибо трюки проделываются столь быстро, что глаз просто не способен охватить отдельные фазы.. Сложность этих трюков можно было бы оценить, лишь зафиксировав их замедленной съемкой и показав на экране.

**С у п л е с** (от франц. "souplesse" - гибкость, мягкость, податливость) - рез. кое сгибание туловища назад за счет прогиба в пояснице.

### **Темповая и каскадная акробатика**

Темповыми акробатами в цирке называют артистов, выполняющих (чаще вдвоем) серию чередующихся прыжков друг через друга, перекатов, взаимных подбрасываний различными приемами: за ногу, через спину, через себя и т. п. Это один из распространенных видов прыжковой акробатики. Основная особенность его - стремительный темп и непрерывность трюковых комбинаций. Все прыжки, кульбиты, переброски и перекаты следуют подряд в определенной последовательности. Такой быстрый темп в других видах акробатики почти не принят, так как всегда возникает естественная пауза для перестановки реквизита или перестроения исполнителей.

В некоторых случаях темповая акробатика смыкается с каскадной. Таких артистов называют акробаты-эксцентрики. Они строят свой номер как с использованием реквизита, так и без него. В качестве реквизита чаще всего берется стул и стол. Отполированная поверхность стола создает возможность для разнообразных трюковых скольжений и каскадов, а стул дает повод к комическому конфликту - борьбе за стул. Хотя этот реквизит очень удобен для акробатов-эксцентриков и обладает большим трюковым запасом, все же надо признать, что он стал некоторым штампом, как, впрочем, и сам этот конфликт.

Под распространенным названием "акробаты-эксцентрики" можно увидеть и такой номер: двое артистов без какой-либо сюжетной мотивировки и оправдания, вне комедийных образов, затевают на манеже потасовку.

Здесь прием темповой и каскадной акробатики используется формально, и зритель остается равнодушным к такой бессмысленной возне. Нельзя просто надеть смешной костюм и, выбежав на манеж, начинать толкать, швырять, подбрасывать друг друга. Такой номер далеко не эксцентрика.

Эксцентрика (от латин. "excentricus" - вне центра) - художественный прием, основанный на комедийно заостренном изображении действительности, нарушении причинной связи явлений, норм поведения и логического смысла. В целях решения той или иной творческой задачи артист прибегает к переосмыслению привычных явлений жизни, как бы смещает их со своих мест или же переворачивает, как говорится, с ног на голову. В результате привычно повседневное предстает в новом, неожиданном свете. Обращаясь к эксцентрике, артист использует присущие данной форме выразительные средства, например, эффект контраста, употребление предметов в несвойственных им функциях и т. п. Обязательным признаком эксцентрики является подчеркнуто комическое решение при жизненной достоверности. Любое кажущееся нелогичным действие, любой трюк эксцентриков должны быть продуманы и иметь свое внутреннее оправдание, только тогда это будет подлинной эксцентрикой. От артистов, выступающих в этом, прямо скажем, нелегком виде искусства, требуется не

только профессиональное владение приемами акробатики и актерским мастерством, но и определенная способность к комическому. Издавна утвердившееся в практике цирка название "акробаты-эксцентрики" возникло в афишно-рекламных целях и сейчас во многих случаях употребляется лишь по привычке, даже применительно к номерам, вовсе не отвечающим специфическим признакам эксцентрики.

Темповая и каскадная акробатика предоставляет массу возможностей для эксцентрических решений, особенно в плане игровых сценок.

Получившая широкое распространение игра в бадминтон послужила артистам В. и В. Аверьяновым основой. Для создания оригинального веселого номера, в котором перебрасывание волана друг другу выполняется трюковыми приемами, с каскадами и другими акробатическими действиями, оправданными эксцентрическими типажам исполнителей.

Приведенные примеры говорят, что источником комического может послужить тот или иной факт реальной жизни, решенный эксцентрически. Сюжеты таких номеров обязательно должны быть основаны на конфликте, причем на конфликте комическом.

А теперь - о *каскадной акробатике*. В цирке каскадом называется акробатический прыжок-падение, исполняемый из различных положений: с места, с разбега, с высоты.

Каскады бывают задние (падение на спину) и передние (падение вниз лицом). Исполнение каскадов требует от акробата знания определенных приемов, важнейший из которых - пассировка, то есть максимальное смягчение удара при падении. Пассировка осуществляется преимущественно руками - акробат касается ими манежа раньше, чем туловищем, и тем самым уменьшает силу падения настолько, что практически сводит на нет возможность ушиба. Парное исполнение каскадов включает в себя различного рода броски и захваты. Акробаты-каскадеры, профессионально владеющие актерским мастерством, работают легко и непринужденно, не оставляя неприятного впечатления грубости от всяческих швыряний тела. Зритель воспринимает такой номер как веселую игру-потасовку. Чаще всего номера каскадеров строятся в виде сценки, в которой соответственно какому-либо незамысловатому сюжету артисты предстают в образах обычно комедийного характера. Вот наиболее распространенная ситуация: один из персонажей изображает уснувшего па садовой скамейке. Его партнер в роли дворника пытается всеми способами выдворить постороннего с вверенной ему территории: выталкивает его, швыряет, тащит, бросает и т. п. По ходу сценки каскадер вследствие бесцеремонного с ним обращения, падая из различных положений на специально настилаемые щиты для резонирования ударов, принимает забавные позы.

## Силовая акробатика

**Силовая акробатика** основана на выполнении определенных акробатических элементов только силовыми приемами, без применения темповых движений (толчков или подбрасываний).

Силовая акробатика делится на парную и групповую. Каждая из этих разновидностей имеет свои приемы исполнения и формы построения номеров. Степень приложения мускульных усилий в каждой из них различна. В парной силовой работе эти усилия значительно большие, нежели в групповой.

**Парная силовая акробатика.** В старом цирке исполнителей этого вида акробатики было принято называть "крафт-акробатами" (от нем. "Kraft" - сила). Основным элементом, на котором строится вся работа силовой пары - нижнего и верхнего, является стойка на руках, выполняемая верхним силовым приемом, получившим распространенное название "стойка жимом".

Силовой выход в стойку на руках осуществляется тремя способами. Первый - с группированными ногами, второй - с ногами, согнутыми под прямым углом, и третий - с прямым корпусом (планшем). Выход в стойку на руках третьим способом наиболее труден. В силовой парной акробатике также выполняется и стойка на одной руке. Разновидностью силовых акробатов являются так называемые партерные акробаты, чье выступление строится на использовании элементов эквилибристики. В композицию номера они включают трюки, основанные на балансировании, например стойку голова в голову или стойку на голове на ступне нижнего (копфштейн (1) на одной ноге). Выход в стойку на руках партерные акробаты осуществляют преимущественно темповым приемом. Все их разнообразные комбинации, по своему характеру и выполнению отличаются от тех, которые свойственны "силовикам". Часто они сочетают отдельные элементы - силовые и темповые.

В силовой акробатике, требующей значительного физического напряжения, женщины почти не выступают. Зато в партерной - довольно часто. И не только в качестве верхних, но и как нижние, причем некоторые из них, обладая хорошими физическими данными, выполняют довольно трудные элементы, демонстрируя высокое владение техникой акробатики. Вообще участие женщин в качестве верхних стало широко практиковаться в цирке примерно с 1930-х гг. Это связано с новой техникой исполнения стойки на руках (см. "Эквилибристика"), которая стала утверждаться именно в эти годы.

До 30-х годов в нашем цирке было распространено театрализованное выступление силовых акробатов под названием "Римские гладиаторы" (от латинского "gladius" - меч). Под звуки браурного марша, освещаемые вспышками огня в жертвенниках, на манеж выходили артисты в стилизованных костюмах древних римлян - тогах, касках, сандалиях, с мечами и щитами в руках. Сначала в небольшом театрализованном



прологе воспроизводился фрагмент боя гладиаторов, а затем уже исполнялись упражнения силовой акробатики.

Вплоть до 40-х гг. в советском цирке были распространены выступления силовых акробатов в так называемом "восточном" стиле. На артистах - соответствующий костюм: шаровары из тонкой прозрачной материи и обнаженный торс. Под плавную арабскую мелодию акробаты выполняли замедленные движения. В таком ключе строились номера "восточных" акробатов. Были распространены и номера под названием "Бронзовые люди". На манеже ставили большие бутафорские каминные часы, украшенные двумя бронзовыми фигурами по бокам (артисты покрывали тело специальным составом). Слышался бой часов, фигуры оживали и в лучах прожекторов исполняли элементы силовой акробатики, перемежая их пластическими позами. Сегодня построение номеров силовой акробатики в художественно-образной форме встречается крайне редко. А ведь именно образное начало и отличает выступление акробатов на манеже от подобных же выступлений спортсменов.

(1) Копфштейн (от нем. "Kopf" - голова, "stehen" - стоять) - балансирование в стойке на голове, не придерживаясь руками.

**Групповая силовая акробатика.** В состав такой группы обычно включают от трех до пяти человек. Основная форма выступления - построение акробатических пирамид, в которых заняты все участники. Один из них - основной нижний, который удерживает на себе партнеров, и один - основной верхний. Остальные средние, из которых один в некоторых пирамидах выполняет роль второго верхнего.

Соответственно конфигурации пирамиды ее исполнители поддерживают друг друга в разных положениях. Каждая пирамида завершается стойкой на двух или на одной руке. Выход в стойку на руках выполняется силовым приемом. Исполнители чаще всего выступают в открытых костюмах. Хорошее телосложение силовых акробатов и развитая мускулатура в значительной степени усиливают эстетическое впечатление номера.

Акробатические пирамиды демонстрируются непосредственно на ковре манежа или, чаще, на пьедестале. Каждая пирамида строится быстро, четко фиксируется, затем быстро расформировывается, и после этого строится другая. Номера групповой силовой акробатики чаще исполняются в том стиле, который принято называть спортивным. (Подобным же образом эти номера демонстрируются и в спорте.)

**Пластическая акробатика.** В ее основе - гибкость, плавность и ритмичность движений исполнителей. В числе неперемных выразительных средств - пластичность, скульптурность, композиционная целостность. К пластической акробатике относятся номера, которые принято называть: скульптурные группы, акробатические этюды, "каучук", клишники. Пластическая акробатика - одно из древнейших зрелищ. Об этом свидетельствуют дошедшие до нас древнегреческие,

древнеримские и древнеегипетские росписи на стенах и вазах, барельефы, изображающие пластические упражнения. Например, акробат, фиксирующий стойку с прогибом над остриями мечей или на щите, который держит в руках атлет. До сих пор в цирках встречается трюк, дошедший до нас через тысячелетия: стоя на скамейке, артистка сгибается назад и зубами достает с полу цветков.

По характеру исполнения пластическая акробатика делится на одинарную, парную и групповую.

### **Одинарная пластическая акробатика**

**Одинарная пластическая акробатика.** Характерной ее особенностью является всевозможное прогибание тела назад. Крутой прогиб в спине без касания пола руками - так называемая задняя складка - и прогиб с упором на руки - мостик.

Стойки на руках с богеном (1), прогиб в стойке с опорой на зубы, прогиб спиры в арабеске (2), а также различные шпагаты - все эти основные элементы многократно варьируются и усложняются исполнителями. В старом цирке у всех детей, взятых на обучение, непременно развивали гибкость. В афишах такие номера называли "Человек без костей", позднее рекламировали "гуттаперчевых" мальчиков, а когда в быт вошел каучук, оборотистые директора цирков живо откликнулись на новинку и начали именовать артистов этого плана "каучуковыми" людьми. Название "каучук" для обозначения номеров пластической акробатики сохранилось в профессиональной среде по сию пору. На манеже сегодняшнего цирка одинарная пластическая акробатика исполняется преимущественно женщинами.

У каждого человека степень эластичности тела сугубо индивидуальна и зависит от подвижности (или, как говорят, от рессорных свойств) межпозвоночных хрящей. Природные данные имеют здесь большое значение. Соответствующей тренировкой их можно развить до такой степени, что гибкость тела становится из ряда вон выходящей. Долгое время исполнители стремились показать лишь достигнутую степень гибкости, что делало "каучук" малоинтересным номером. Примерно с 40-х гг. номера подобного рода стали получать иное решение: их композиция строилась как органичное сочетание гибкости тела с выразительными пластическими движениями и позами в строгом соответствии с музыкальным ритмом. Это значительно подняло художественный уровень номеров. Одной из первых артисток, оказавших определенное влияние на стилистику одинарной пластической акробатики, была Стефания Морус.

В цирке ее именуют термином "клишник". Название это возникло от имени английского артиста Эдуарда Клишнига, который в 40-х гг. прошлого столетия впервые показал номер, построенный на так называемых передних складках.

Нужно сказать, что клишничество во многих своих элементах выглядит довольно не эстетично. Противоестественные сгибания туловища, выворачивание головы на 180 градусов или закладывание ног за шею, за спину - все это вызывает ощущение патологии. Поэтому сольное клишничество как самостоятельный номер давно уже не встречается в нашем цирке. Однако отдельные трюки клишничества (передняя складка, "лягушка" и т. п.) в сочетании с другими элементами пластической акробатики, включенные в продуманную композицию, стали основой номеров, которые с успехом исполнялись нашими артистами (братья Крихелли, братья Игнатовы - псевдоним "Освальд", Пчельников и Серебряков, Зуев и Тертичный и другие.. Кроме того, клишничество, подаваемое в форме комедийных заставок, давно и прочно вошло в клоунский репертуар.

(1) Боген (от нем. "Bogen" - дуга) - прогиб в спине, фиксируемый при выполнении некоторых упражнений.

(2) Арабеск (от франц. "arabesque" - вид причудливых орнаментов) - положение туловища, при котором тяжесть тела переносится на одну ногу, а другая отводится вперед, назад или в сторону.

**Парная пластическая акробатика** в цирке именуется "Акробатическим этюдом". Номера строятся обычно по принципу классического балета: нижний акробат, чаще всего мужчина (хотя в последнее время в этой роли выступают и женщины), выполняет поддержки, в которых верхний (как правило, женщина) демонстрирует элементы "каучука", партерной акробатики и балета. Трюковую основу акробатических этюдов, выполняемых обычно в плавном, несколько замедленном темпе, соответственно музыкальной теме, составляют арабески, шпагаты, богены, оттяжки, стойки на руках с прогибом.

Форма демонстрации пластической акробатики различна: в строгом классическом дуэте или - гораздо реже - в виде сцепки, в которой действуют определенные персонажи. Большое значение в пластической акробатике имеет хореографическая подготовка исполнителей.. Завершается этюд обычно каким-либо эффектным трюковым уходом с манежа: нижний уносит партнершу, стоящую одним носком в арабеске у него на лбу, или также в арабеске, но на кисти вытянутой вверх руки, или же в специальной петле, надетой на запястье нижнего.

### **Групповая пластическая акробатика**

**Групповая пластическая акробатика** в практике нашего цирка получила наименование "Художественно-акробатическая группа". Она основывается на построении акробатических пирамид, похожих на пирамиды, исполняемые в силовой акробатике. Но манера подачи, стиль и конфигурация пирамид несколько иные. Все эти компоненты, прежде всего, подчинены теме номера, музыкальному оформлению и тому пластическому образу, который создается артистами. В нашем цирке

распространен такой состав - трое мужчин и одна женщина. Этот состав наиболее удобен и выигрышен для художественной компоновки номера. Практикуется и выступление художественно-акробатических групп в составе одних женщин. Несколько уступая мужчинам в сложности трюков, женские группы, зато имеют значительный перевес в пластической выразительности.

Номера подобного типа большей частью подаются в театрализованной форме. Например, был распространен такой номер. На манеже расставляли дорические колонны и жертвенники. Выполнив пирамиду, артисты в белых париках и трусах застывали на специальном пьедестале с вращающимся кругом в скульптурно-пластических позах, заимствованных из античных рельефов. Замедленный ритм движений в лучах прожекторов создавал впечатление оживающих мраморных статуй. В финале номера, во время построения самой эффектной пирамиды, из пьедестала били фонтаны.

Оригинально был решен в армянском цирковом коллективе номер артистов Магдасян. В соответствии с многовековыми традициями армянского цирка артисты демонстрировали "живые скульптуры", изображая различные моменты битвы античных воинов. Исполнительская манера артистов характеризовалась национальной самобытностью. Драматическое наполнение номера выразительно передавалось не только средствами акробатики, но и пластической пантомимой. Покрытые бронзовой краской, под разноцветными прожекторами, мускулистые атлеты на пьедестале, орнаментированном национальным узором, являли художественно совершенное зрелище.

Пластическая акробатика представляет большие возможности для тематической театрализации, для создания сюжетных сценок и других художественно-зрелищных форм. Причем в них может участвовать большая группа артистов.

### **Вольтижная акробатика**

Эта форма получила распространение сравнительно недавно. Акробатическая вольтижировка основана на приемах подбрасывания и перебрасывания верхнего нижними, осуществляемых лишь за счет мускульно-темповых усилий без применения подкидывающих приспособлений. Демонстрируется вольтижная акробатика как в парном (нижний и верхний), так и в групповом исполнении. Парные номера располагают довольно ограниченным количеством трюков, так как нижний может пользоваться только двумя приемами подбрасывания - с фуса и с рук. В начальном периоде развития вольтижной акробатики основным элементом, на котором строился номер, была различно варьируемая стойка на руках. Отсюда и первоначальное название "ханд-вольтиж" (от нем. "Hand"-рука). Постепенно артисты начали вводить в номера этого типа и сальто.



## **Парная вольтижная акробатика**

**Парная вольтижная акробатика** располагают довольно ограниченным количеством трюков, так как нижний может пользоваться только двумя приемами подбрасывания - с фуса и с рук. В начальном периоде развития вольтижной акробатики основным элементом, на котором строился номер, была различно варьируемая стойка на руках. Отсюда и первоначальное название "ханд-вольтиж" (от нем. "Hand"-рука). Постепенно артисты начали вводить в номера этого типа и сальто. В парной вольтижной акробатике сальто стали исполнять не только в руках нижнего, но и при сходах на манеж. Изменился характер комбинаций, а следовательно, расширился и трюковый репертуар.

**Групповая пластическая акробатика** в практике нашего цирка получила наименование "Художественно-акробатическая группа". Она основывается на построении акробатических пирамид, похожих на пирамиды, исполняемые в силовой акробатике. Но манера подачи, стиль и конфигурация пирамид несколько иные. Все эти компоненты, прежде всего, подчинены теме номера, музыкальному оформлению и тому пластическому образу, который создается артистами.

В нашем цирке распространен такой состав - трое мужчин и одна женщина. Этот состав наиболее удобен и выигрышен для художественной компоновки номера. Практикуется и выступление художественно-акробатических групп в составе одних женщин. Несколько уступая мужчинам в сложности трюков, женские группы, зато имеют значительный перевес в пластической выразительности.

Номера подобного типа большей частью подаются в театрализованной форме. Например, был распространен такой номер. На манеже расставляли дорические колонны и жертвенники. Выполнив пирамиду, артисты в белых париках и трусах застывали на специальном пьедестале с вращающимся кругом в скульптурно-пластических позах, заимствованных из античных рельефов. Замедленный ритм движений в лучах прожекторов создавал впечатление оживающих мраморных статуй. В финале номера, во время построения самой эффектной пирамиды, из пьедестала били фонтаны.

## **ВОЗДУШНАЯ АКРОБАТИКА**

Характерной особенностью воздушной акробатики является исполнение акробатических трюков на снаряде, подвешенном к колосникам купола цирка на определенной высоте. Поднявшись на снаряд по веревочной лестнице, или по вертикальному канату, или с помощью подъемных приспособлений, артист находится на нем в течение всей демонстрации номера и лишь по окончании его спускается вниз. В нашем цирке воздушная акробатика представлена двумя разновидностями: акробатикой в кольце, корд де парель, на бамбуке.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Наиболее рационально изучать акробатические упражнения на занятиях фронтальным методом, при котором вся группа строится на две шеренги по обе стороны акробатической дорожки или матов, уложенных дорожкой.

Первые номера выполняют задание педагога по счету или сигналу, вторые наблюдают, помогают и подмечают ошибки, а затем учащиеся меняются ролями. Указанным методом можно изучать большинство упражнений программы (за исключением соединений из нескольких кувырков или переворотов с продвижением в одном направлении). Фронтальный метод позволяет добиться высокой плотности выполнения акробатических упражнений.

За 15 - 20 мин, отводимых в уроке на акробатику, следует выполнить 5 - 8 упражнений, повторяя каждое 4 - 8 раз. Примерная схема чередования упражнений: перекаты - кувырки - стойки - соединения кувырков - мосты - прыжки - перевороты - соединения стоек с перекатами и кувырками - выполнение упражнений в виде соревнования или игры.

Изучение акробатических упражнений осуществляется при помощи методов расчленение-конструктивного и целостного обучения. Более широкое применение имеет расчлененно-конструктивный метод. Он заключается в том, что изучаемый элемент расчленяется на составные части, которые последовательно осваиваются занимающимися.

Метод целостного обучения используется при изучении технически несложных элементов и соединений, а также в случаях, когда формируемый навык не поддается расчленению без существенного искажения структуры действия. В практике нередки случаи, когда этот метод применяется в сочетании с расчлененно-конструктивным.

При совершенствовании техники выполнения акробатических упражнений широко используется целостный метод, в том числе многократное повторение элемента без изменения структуры и прилагаемых усилий; варьирование усилий и скорости в различных подходах (прыжки с места, подскок, разбег); введение соревновательной мотивации.

Существенно облегчает и ускоряет процесс формирования двигательного навыка использование подводящих упражнений, дополнительных ориентиров, варьирование условий и другие методические приемы

Процесс обучения двигательным действиям условно делится на три этапа:

- 1) этап создания предварительного представления об изучаемом упражнении;
- 2) этап детализированного разучивания;
- 3) этап закрепления и совершенствования двигательного навыка.

Первый этап соответствует стадии иррадиации, второй - концентрации, третий - стабилизации нервных процессов.

### **Этап создания предварительного представления.**

Об основной массе акробатических упражнений, подлежащих изучению, ученики чаще всего имеют весьма поверхностное представление. Перед педагогом на этой фазе обучения стоят две задачи: во-первых, доходчиво поставить перед учащимся двигательную задачу и, во-вторых, максимально облегчить поиск наиболее рационального варианта ее решения, т. е. помочь ученику составить программу действий.

Ознакомление с изучаемым упражнением осуществляется путем показа или объяснения. Показ преследует цель создания представления об образе действия, т. е. о пространственно-временных его параметрах. Учитывая, что первые пробные попытки ученика основаны на стремлении к подражанию, показ должен быть максимально точным. Демонстрация упражнения осуществляется педагогом или одним из наиболее подготовленных учеников. Во втором случае педагог может прибегнуть к помощи, облегчающей решение двигательной задачи. Последнее время в спортивной практике широко применяется моделирование упражнения. Представление о последовательности и характере - действий отдельных звеньев тела создается при помощи моделирования их на специально изготовленной фигурке человека, имеющей все основные суставы.

Объяснение основ техники разучиваемого упражнения должно быть образным, лаконичным, основанным на приобретенных ранее знаниях и умениях.

Абсолютно неприемлемо перечисление всех или большинства компонентов упражнения. Необходимо концентрировать внимание занимающихся на одном, максимум двух главных компонентах.

Двигательный акт, согласно концепции П. Я. Гальперина, состоит из главных и второстепенных компонентов. Главные компоненты определяют конечный результат действия и подлежат особо тщательной отработке. Ориентировка на них обеспечивает более полную концентрацию внимания, форсируя решение двигательной задачи.

Например, главными компонентами переворота вперед являются опора (толчок) руками, интенсивное отталкивание одной ногой и мах с последующим торможением другой; точное приземление. По мере освоения техники при изолированной отработке главные компоненты синтезируются в целостное действие.

Пристального внимания заслуживает идея создания условий, исключающих выполнение упражнения с ошибкой. Важным является умение педагога превратить каждое задание урока в оптимально трудное для занимающихся. Достигается это варьированием условий выполнения упражнения, направленным на облегчение или усложнение двигательной задачи. Нецелесообразно, однако, облегчать условия, если они не стимулируют главные усилия или побуждают к сокращению их.

Не следует злоупотреблять физической помощью. Многократные повторения с помощью приучают учащихся прикладывать ровно столько усилий, сколько необходимо для выполнения упражнения с помощью.

Завершается этап первоначального разучивания на стадии возникновения двигательного умения.

### **Этап детализированного разучивания.**

Задачей этого этапа является выработка тонких дифференцировок в двигательном анализаторе и установление четкой системности в протекании нервных процессов. Ведущее место при решении этой задачи занимает дидактический принцип активности. Старательность, стремление больше узнать и глубже осмыслить повышают уровень возбудимости нервных клеток, ускоряя процесс образования двигательного стереотипа. Уровень активности произволен от доступности изучаемого упражнения, методов обучения и индивидуальных особенностей занимающихся. В подборе учебного материала и обеспечении высокого уровня активности занимающихся ведущая роль принадлежит педагогу. Наряду с ясным представлением о наиболее целесообразной последовательности изучения упражнений педагогу необходимо умение индивидуализировать подход к занимающимся на основе учета их психофизических особенностей.

Этап детализированного разучивания знаменуется совершенствованием техники исполнения главных компонентов упражнения. Ведущую роль приобретает метод отработки компонентов в целостном двигательном акте.

Успешность отработки компонентов еще более возрастает, если учителю удастся создать условия, активизирующие действия ученика.

На этом этапе можно широко использовать соревновательный метод. В качестве требований следует избирать технически правильное исполнение главных компонентов изучаемого упражнения: точность группировки или поворота, сохранение или увеличение темпа серии прыжков, высоты прыжка или точности приземления. Второй этап соответствует стадии уточнения двигательных представлений и начальной фазе формирования навыка.

### **Этап закрепления и совершенствования двигательного навыка**

Данный этап имеет свои, сугубо специфические, задачи, такие, как:

- 1) постепенная автоматизация двигательного навыка, которая заключается в сужении внимания на крайне ограниченном количестве главных компонентов упражнения;
- 2) стабилизация навыка, которая выражается в умении многократно повторять упражнение без ошибок и существенных отклонений от нормы, в том числе и в соревновательной обстановке;
- 3) создание предпосылок дальнейшего роста спортивного мастерства за счет усложнения и модификации упражнения.

Процесс закрепления и совершенствования двигательного навыка предполагает многократное повторение изучаемого упражнения. При этом изменяется уровень осознания его, приобретается уверенность, совершенствуется координация, развивается ловкость, сила, быстрота и другие физические качества.

В свою очередь, воспитание этих качеств при помощи других подготовительных упражнений ускоряет процесс формирования двигательного навыка, обеспечивает более высокий уровень технического мастерства. Таким образом, совершенствование

двигательного навыка достигается повышением двигательных возможностей у учащихся.

Это осуществляется на всех этапах обучения в процессе выполнения акробатических упражнений, а также средствами общей и специальной физической подготовки.

### Список литературы

Амаяк Акопян. Азбука фокусов. - М.: Дрофа, 2001.

Баринов В.А. Основы циркового творчества. - М.: МГУ культуры и искусства, 2004.

Баринов В.А. Художественно-образная структура циркового искусства. - М.: МГУ культуры и искусства, 2005.

Блужина, Ю.В., Дополнительная образовательная программа «Путь к цирковому манежу»: метод. пособие / Ю.В. Блужина, Л.Н. Индюкова – Иркутск: [Б.И.] (Типография «На Чехова»), 2009. – 87 с.

Блужина Ю.В., Индюкова Л.Н. Авторская программа для занятий любительской детской цирковой студии «Путь к цирковому манежу». - Иркутск, 2006.

Карташкин А.С. Занимательная энциклопедия. Искусство фокусов. - М.: Бамбук, 2000.

Советская энциклопедия. Цирк. 2-е издание. - М.,1979.

Энциклопедия для детей и родителей. Мир Цирка. - М.: Кладезь, 1995.

**Рецензия**  
**на методические рекомендации для педагогов и руководителей**  
**цирковых студий и коллективов**  
**«Гибкость и методика ее развития»**  
**к разделу общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**дополнительного образования «Цирковое искусство»**  
**Авторы: педагоги дополнительного образования**  
**МБОУ ДО ДДТ «Созвездие»**  
**Некрасова В.А. и Подсосенский Ю.В.**

Представленные на рецензию методические рекомендации для педагогов и руководителей цирковых студий и коллективов «Гибкость и методика ее развития» относятся к разделу общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования и состоят из пояснительной записки, в которой определены цели и задачи написания данной работы, а также подробного изложения ключевых аспектов, на которые надо обратить внимание при выполнении упражнений для развития гибкости педагогам дополнительного образования по направлению «Цирковое искусство».

Цель методической разработки помочь молодым педагогам освоить методику развития гибкости и применять ее на практике.

Задачи:

- расширить представление о гибкости, ее видах;
- формировать осмысленное отношение воспитанников к определённому цирковому жанру;
- сформировать навыки самостоятельного применения правил при выполнении упражнений для развития гибкости.

Актуальность разработки в том, что в настоящее время очень мало методической литературы по цирковым жанрам. Также методическое обеспечение циркового искусства оставляет желать лучшего и поправить данную ситуацию могут только педагоги – практики. Гибкость – является одним из основополагающих аспектов при выполнении многих цирковых трюков. Представлены задачи, средства и методы развития гибкости, способы измерения гибкости, техника безопасности при выполнении упражнений. Составлена примерная программа тренировок.

Разработка методической рекомендации действительно может оказать помощь в работе начинающим руководителям цирковых студий. Представленный материал может быть использован не только преподавателями, но и обучающимся.



К положительным сторонам работы можно отнести то, что автор учитывает и психологическую, и физическую подготовку обучающихся при выборе нагрузки.

Содержание методической разработки носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии.

Все содержание методических рекомендаций логически взаимосвязано. Предложен список литературы для педагогов.

Методические рекомендации для педагогов и руководителей цирковых студий и коллективов «Гибкость и методика ее развития» имеют большое практическое значение при обучении в цирковых объединениях и студиях, и могут быть рекомендованы для использования в учреждениях дополнительного образования города Краснодара.

14.12.2023

Рецензент:  
кандидат педагогических наук,  
преподаватель кафедры  
физического воспитания  
ФГБОУ ВО КубГУ

Н.А. Банникова

Подпись Банниковой Н.А. заверяю



секретарь ФППК Руденко Е.Ю.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СОЗВЕЗДИЕ»**

**Методическая разработка для педагогов и руководителей  
цирковых студий и коллективов  
«Гибкость и методика ее развития»**

**Теоретический материал к разделу общеобразовательной  
общеразвивающей программы дополнительного образования  
«Цирковое искусство»  
ЦИРКОВОЙ СТУДИИ «ДИНАСТИЯ»**



Автор-составитель:  
Некрасова В.А.  
педагог дополнительного образования  
Подсосенский Ю.В.  
педагог дополнительного образования

Краснодар  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**ГИБКОСТЬ** - комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. В общем смысле гибкость - это способность человека двигаться с большой амплитудой. В спорте она необходима для выполнения элементов, а в обычной жизни - для поддержания суставов и мышц в форме, для укрепления организма. Гибкость развивается в любом возрасте, а прогресс зависит от упорства и индивидуальных особенностей организма.

Термин "гибкость" целесообразно применять для характеристики суммарной подвижности целой цепи сочленений или всего тела. Например, движения позвоночника часто называют "гибкими". Когда же речь идет об отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них (подвижность в голеностопных суставах, подвижность в плечевых суставах).

Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Её измеряют в угловых градусах посредством гониометров или в линейных мерах при помощи сантиметровой линейки. Для получения точных данных об амплитуде различных движений применяются такие оптические методы регистрации движений, как киносъемка, видеозапись, стереоциклография, рентген-телевизионная съемка и ультразвуковая локация.

В практике физического воспитания, спорта, циркового искусства для контроля за развитием гибкости используются разнообразные тесты.

### ВИДЫ ГИБКОСТИ



Характеристика и виды гибкости разделяются в зависимости от источника действия и по способу проявления. Используются следующие классификации, по форме:

- активная - способность выполнять амплитудные движения за счет своих собственных мышц;
- пассивная - способность к амплитудным движениям за

счет внешних сил.

Какие виды гибкости существуют, зависит от целей растяжки. Чаще всего применяют классификацию по способу проявления гибкости:

- динамическая - гибкость в движениях;
- статическая - в неподвижности;
- общая - способность гнуться в любых суставах и амплитуде;

- специальная - необходимая суставов и мышц для некоторых видов спорта, например.

Чаще всего в тренировках используют комбинированную растяжку. И, если речь не идет о спортивном состязании, то применяют на увеличение амплитуды движений.

Гибкость может быть общей и специальной.

**Общая гибкость** - это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

**Специальная гибкость** - это значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности.

Уровень развития гибкости зависит от формы суставов, толщины суставного хряща, эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок. Чем эластичнее связки и податливее мышцы, тем лучше гибкость.

## ФАКТОРЫ

На гибкость влияет несколько факторов:

- внутренние (анатомия);
- внешние (возраст, пол, разминка, температура воздуха и т. п.).

Время суток (утро/день/вечер), к примеру, тоже важно. Утром тело довольно "забито" после сна. А к вечеру расходуется и более послушно на тренировках. Температура воздуха чем выше, тем лучше тянется тело. В йоге есть специальные секции, где люди тянутся в помещении, напоминающем сауну. От этого очень сильный эффект на суставы и связки, которые становятся очень послушными.

Наличие разминки (хотя бы 15 минут) просто необходимо для качественной тренировки на гибкость тела. Разогретое тело увеличивает результативность до 40%.

Другим фактором, оказывающим влияние на гибкость суставов, является общее состояние организма. Если человек устал, утомлен, то его активная гибкость уменьшается, а пассивная - увеличивается.

Тогда как положительный настрой и общая бодрость улучшают гибкость всего тела. Выделяют также *анатомическую подвижность*, т.е. предельно возможную.

Ее ограничителем является строение соответствующих суставов. При выполнении обычных движений человек использует лишь небольшую часть предельно возможной подвижности, однако, при выполнении некоторых спортивных действий подвижность в суставах может достигать более 95 % анатомической.

Таблица 13.1. Требования, предъявляемые к преимущественному развитию подвижности в суставах в некоторых видах спорта (обобщенные данные)

ВИД СПОРТА	СУСТАВЫ						
	Половечного сустава	Плечевой	Головоберенный	Колесный	Голосостопный	Локтевой	Пучежеский
Спортивная и художественная гимнастика	*	*	*	*	*	*	*
Плавание: а) Кроль на спине	*	*	*	*	*	*	*
б) Дельфин	*	*	*	*	*	*	*
в) Брасс	*	*	*	*	*	*	*
г) Комплексное	*	*	*	*	*	*	*
Футбол	*	*	*	*	*	*	*
Теннис	*	*	*	*	*	*	*
Хоккей с мячом	*	*	*	*	*	*	*
Волейбол	*	*	*	*	*	*	*
Баскетбол	*	*	*	*	*	*	*
Лыжные гонки	*	*	*	*	*	*	*
Легкоатлетический бег	*	*	*	*	*	*	*
Бег на коньках	*	*	*	*	*	*	*
Барьерный бег	*	*	*	*	*	*	*
Толкание ядра, метание	*	*	*	*	*	*	*
Академическая гребля	*	*	*	*	*	*	*



## Задачи, средства и методы развития гибкости.

В процессе физического воспитания не следует добиваться предельного развития гибкости, поскольку чрезмерное ее повышение ведет к деформации суставов и связок и затем к их "разболтанности", нарушает осанку и отрицательно сказывается на проявлении других физических способностей. Ее надо развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений. При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту максимальную амплитуду, с которой выполняется движение, т.е. должен быть определенный "запас гибкости". Это позволит выполнять движения без излишних напряжений, исключить появление травм мышц и связок.

При развитии гибкости особое внимание следует обратить на увеличение подвижности позвоночника (прежде всего его грудного отдела), тазобедренных и плечевых суставов.

При развитии гибкости педагогу приходится решать следующие задачи:

1. Обеспечить всестороннее развитие гибкости, которое позволило бы выполнять разнообразные движения с необходимой амплитудой во всех направлениях, допускаемых строением опорно-двигательного аппарата.
2. Повысить уровень развития гибкости в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет конкретная деятельность (профессиональная, спортивная и др.)
3. Содействовать поддержанию оптимального уровня гибкости в различные возрастные периоды жизни человека.
4. Обеспечить восстановление нормального состояния гибкости, утраченного в результате заболеваний, травм и других причин.



Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движений, так называемые упражнения в растягивании. Эти упражнения применяются для того, чтобы оказать воздействие не на сократительные механизмы мышц (одним из свойств мышцы является эластичность: она может растягиваться в два раза больше своей длины и возвращаться в прежнее состояние), а главным образом, на соединительные ткани - сухожилия, связки, фасции и т.п., поскольку, не обладая свойством расслабляться, как окружающие мышцы, они в основном препятствуют развитию гибкости.

Все упражнения в растягивании, в зависимости от режима работы мышц, можно подразделить на три группы:

I. Динамические.

II. Статические.

III. Комбинированные.

В одних из них основными растягивающими силами служат напряжения мышц, в других - внешние силы. В связи с этим каждая группа упражнений может включать в себя активные и пассивные движения.

Динамические активные упражнения включают разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями и без них.

В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с "самозахватом", с помощью воздействий партнера, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).

Статические активные упражнения предполагают удержание определенного положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счет сокращения мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 сек. При выполнении статических пассивных упражнений удержание положения тела или отдельных его частей осуществляется с помощью воздействий внешних сил - партнера, снарядов, веса собственного тела. Нагрузка при выполнении упражнений с пассивным растягиванием не одинакова, в статических положениях она больше, чем динамическая.

Статические пассивные упражнения менее эффективны, чем динамические. Следует отметить, что показатели гибкости после статических активных упражнений сохраняются дольше, чем после пассивных.



Эффект *комбинированных упражнений* в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений. К примеру, медленное поднятие ноги вперед, стоя у опоры с помощью партнера и активная задержка ее в крайней верхней точке в течение 3-4 сек. с последующим махом назад. Махи ногой вперед-назад стоя у опоры, с последующим удержанием ноги в положении вперед-вверх на около предельной высоте.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Такие упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками, скакалками. Комплексы таких упражнений могут быть направлены на развитие подвижности во всех суставах для улучшения общей гибкости без учета специфики двигательной деятельности.

При совершенствовании специальной гибкости применяют комплексы специально-подготовительных упражнений, логически подобранные для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность в которых в наибольшей мере определяет успешность профессиональной или спортивной деятельности.

Выполняемые упражнения могут носить активный, пассивный и смешанный характер, а также выполняться в динамическом, статическом или смешанном стато-динамическом режиме.

Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся прежде всего разнообразные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах. Использование небольших отягощений позволяет за счет использования инерции кратковременно преодолевать обычные пределы подвижности в суставах и увеличивать размах движений.

Выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивает пассивную гибкость. Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц. Не рекомендуется выполнять при этом быстрых движений из-за того, что возникающий в мышцах защитный рефлекс ограничивающего растягивания вызывает «закрепощение» растягиваемых мышц. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2,0 раза быстрее, чем активная.

Если стоит задача увеличения гибкости, то упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно. Для поддержания гибкости на уже достигнутом уровне можно сократить количество занятий до 2-3 в неделю. При этом возможно и сокращение объемов выполнения упражнений на растягивание в

каждом тренировочном занятии. Обычно в течение дня на выполнение растяжек затрачивается в сумме от 15 до 60 минут.

При сильном утомлении после выполнения больших объемов нагрузок технической, силовой, скоростно-силовой направленности рекомендуется использовать «массивные» динамические упражнения на растягивание. Это вызвано тем, что в условиях сильного мышечного утомления такие упражнения не только более эффективны, но и менее травматичны.

Комплексы «пассивных» динамических упражнений лучше всего применять в конце основной или в заключительной частях занятия, а также в форме отдельной «восстановительной» тренировки. После большого объема тренировочной нагрузки на выносливость, например, после длительного или темпового кросса, большого объема повторной или интервальной работы на отрезках, лучше всего выполнить 5-6 легких активных динамических упражнений на растягивание, соблюдая при этом осторожность, чтобы не получить травм утомлённых мышц.

Вместе с тем, замечено, что, даже после интенсивной разминки с применением преимущественно динамических упражнений, несмотря на повышение температуры мышц и общее увеличение амплитуды движений, связки не всегда бывают подготовлены к предельной по размаху движений скоростно-силовой работе. Поэтому иногда более высокий эффект достигается при построении разминки на основе статических упражнений на растягивание.

## Методы развития гибкости

### Метод многократного растягивания



Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Начинают упражнения с относительно небольшой амплитуды движений и постепенно увеличивают ее к 8-12 повторению до максимума или близкого к нему предела.

Высококвалифицированным спортсменам, например, удается непрерывно выполнять упражнения с максимальной или близкой к ней амплитудой до 40 раз. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений или возникновение болевых ощущений, которые необходимо избегать. Количество повторений упражнений меняется в

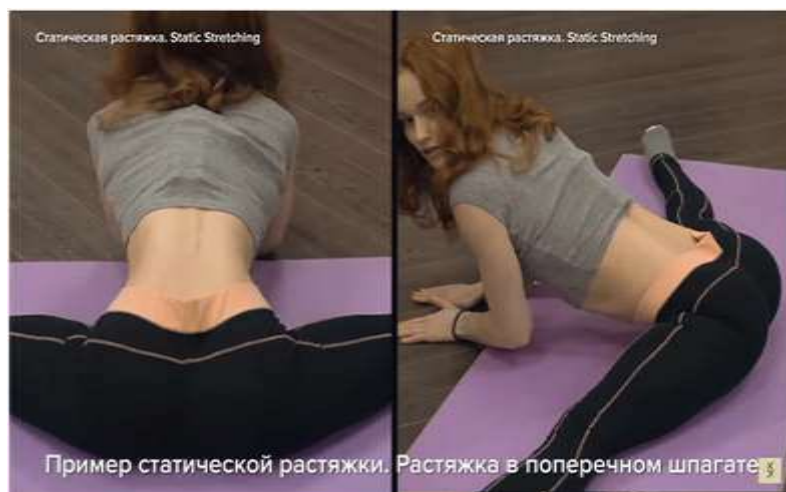
зависимости от характера и направленности упражнения на развитие подвижности в том или ином суставе, темпа движений, возраста и пола занимающихся. Активные динамические упражнения обычно выполняются в более высоком темпе, чем все другие, а их дозировка существенно зависит от разрабатываемого сустава и задач тренировки.

Но наиболее эффективно использование комплексов из нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. В течение одного учебно-тренировочного занятия может быть несколько таких серий упражнений, выполняемых с незначительным отдыхом или попеременно с упражнениями другой направленности. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не «застывали».

### Метод статического растягивания

Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Для растягивания по этому методу сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 5-15 секунд до нескольких минут.

Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной или заключительной частях занятия. Но наибольший эффект дает ежедневное



выполнение серий таких упражнений в виде отдельного занятия. Если основная тренировка проводится в утренние часы, то статические упражнения на растягивание необходимо выполнять во второй половине дня или вечером. Такая тренировка обычно занимает до 30-60 минут. Если же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс статических упражнений на растягивание можно выполнять и в утреннее время.

Комплекс статических упражнений возможно использовать и в подготовительной части занятия, начиная с него общую разминку. Потом необходимо выполнить динамические специально-подготовительные упражнения, постепенно наращивая их интенсивность, а затем перейти к выполнению программы основной части тренировочного занятия. При таком проведении разминки, после выполнения статических упражнений, хорошо

растягиваются сухожилия мышц и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Последующим выполнением динамических специально-подготовительных упражнений разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышцы.

Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и в пассивной форме, с партнером, постепенно преодолевая с его помощью пределы гибкости, достигаемые при самостоятельном растягивании. Такие упражнения обычно применяют после предварительной разминки в основной или заключительной частях занятия, а также в форме отдельного занятия на растягивание. Можно использовать как комплекс упражнений в целом, так и отдельные упражнения.

Статические пассивные упражнения на растягивание и расслабление с помощью партнеров

Характерной особенностью этих упражнений является продольное растягивание суставов, связок и мышц и незначительное скручивание туловища одного из занимающихся (пассивного партнера) усилиями других (активных) партнеров. Растяжки по направлению могут быть продольными, диагональными и скручивающими (или ротационными). Выполняются они в одну или в диаметрально противоположные стороны, с захватом одноименных рук и ног пассивного партнера (за обе левые или правые), или разноименных. Захваты рук и ног можно выполнять одной или двумя руками. Наиболее часто используются следующие захваты:

Двусторонние захваты двумя руками за кисти или ступни

Захват за ладонь - «рукопожатие»

Захват за предплечье с внутренней или наружной стороны одной или двумя руками.

Во время выполнения растяжек пассивный партнер должен вначале расслабить свои мышцы. Само растягивание должно быть плавным, без рывков и чрезмерных усилий. Направление силы тяги направлено вдоль кинематической цепи кисть - локоть - плечо - позвоночник - тазобедренный сустав - колено - стопа. При правильном расположении всех звеньев этой цепи (в том числе, и в обратном порядке) у растягиваемого партнера возникает ощущение легкости и свободы, которое иногда сравнивают с полетом. Ощущение непрерывности кинематической цепи обычно хорошо дифференцируется при проведении продольных растяжек с углами подъема рук или ног от горизонтальной плоскости опоры на 3-5 градусов. Вместе с тем, углы сгибания рук и ног в растягиваемых суставах могут достигать 90 градусов.

## **Метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием**

При развитии гибкости этим методом используется свойство мышц растягиваться сильнее после предварительного их напряжения. Для этого необходимо: сначала выполнить активное растягивание мышц тренируемого сустава до предела; затем разогнуть в суставе тренируемую часть тела чуть больше половины возможной амплитуды, и в течение 5-7 секунд создать статическое сопротивление внешнему силовому воздействию партнера на растягиваемую мышечную группу величиной 70-80 процентов от максимума; после такого предварительного напряжения сконцентрировать свое внимание на расслаблении тренируемых мышц и подвергнуть эти мышцы и связки пассивному растягиванию с помощью партнера, а достигнув предела растягивания, зафиксировать конечное положение на 5-6 секунд.

Все фазы упражнений необходимо выполнять медленно, непрерывно и плавно, без каких-либо «рывков». Каждое упражнение повторяется в одном подходе до 5-6 раз.

Такие упражнения на растягивание являются смешанными по форме (активно-пассивными) и режиму (стато-динамическими),

Направление действия силы тяги мышц должно быть противоположным направлению их растягивания. Безопаснее и удобнее в тренировках на растягивание использовать отдельные упражнения, усиливая избирательное воздействие на те или иные суставы, связки и группы мышц.

### **Способы измерения гибкости**

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или в линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты.

Аппаратурными способами измерения являются:

Метод растягивания с чередованием напряжения и расслабления мышц

Предусматривает одновременное сокращение мышц-антагонистов. Эластичность тканей повышается благодаря совокупности аутогенного торможения перед растягиванием и реципрокного торможения во время растягивания.







ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус», а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс».

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Подвижность в тазобедренном суставе.

Испытуемый стремится как можно шире развести ноги:

в стороны, вперед назад с опорой на руки.

Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования:

одинаковые исходные положения звеньев тела;

одинаковая (стандартная) разминка;

повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время,

поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого (в сантиметрах или угловых градусах) является разница между величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.

**Способ выполнения тестовых заданий**

№	Направление движения	Величина угла	Средние значения					
			Муж.		Жен.		Школьн.	
			Мин.	Макс.	Мин.	Макс.	Мин.	Макс.
1	Гибкость позвоночника вперед	Спина согнута в поясничном отделе	45	15	5	10	4	5
2	Гибкость позвоночника назад	Спина согнута в поясничном отделе	45	10	15	10	15	10
3	Подвижность плечевых суставов	Плечевые суставы согнуты в локте (90°)	45	10	10	10	10	10

## Составление программы тренировок.

В первую очередь при составлении программы тренировок следует учитывать противопоказания, возникающие вследствие имеющихся заболеваний (остеохондроз шейного отдела и слабо выраженная вегетососудистая дистония).

В связи с этим присутствуют следующие правила:

Вращение головой при остеохондрозе шейного отдела позвоночника противопоказано. Эти движения дают очень большую нагрузку на шейный отдел позвоночника (особенно на его нижнюю часть), что может привести не только к усилению боли, но и к продлению острого периода заболевания из-за повреждения мягких тканей.

Необходим строгий контроль, не допускающий появления болевых ощущений.

Что же касается гибкости, то основным методическим условием, которого нужно придерживаться в работе над воспитанием подвижности в суставах, является обязательная разминка перед выполнением упражнений на растягивание.



Разминка имеет профилактическое (предупреждающее) значение, чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем совершеннее выполняется движение, тем меньше риск получить различные растяжения, разрывы мышц и сухожилий.

Известно, что разминка включает в себя комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей работе и повышения его общей работоспособности путем усиления вегетативных функций. Повышение температуры тела и главным образом мышц (особенно тех, которым предстоит работать), имеет большое значение для выполнения движений с максимальной амплитудой при предварительном "разогревании" мышц, их растяжимость увеличивается.

Разминка включает в себя ходьбу 6-10 минут в непрерывном умеренном, темпе. После необходимо выполнить 6-8 специально подобранных упражнений для мышц туловища, верхних конечностей, рук и ног, причем каждое из них по 10-15 раз.

Затем следует выполнить упражнения для развития гибкости. Упражнения на растягивание необходимо выполнять сериями в определенной последовательности; упражнения для суставов верхней конечности, туловища и нижней конечности, а между сериями необходимо выполнять упражнения на расслабление. Комплекс упражнений может состоять из 8-10 упражнений пассивного или активного характера.

Учитывая все эти условия, в нашем коллективе была составлена следующая программа воспитания гибкости:

№	Описание упражнения	Количество повторений
1	Исходное положение: сидя на стуле, повернуть голову в крайнее левое положение, затем в правое. В медленном темпе.	7 раз.
2	Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед собой. Выполнить круговые движения, руками вперед, затем назад.	7-10 раз.
3	Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед собой. Отведение рук в стороны	7-10 раз.
4	Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки. Наклоны туловища вперед, затем назад.	7-10 раз.
5	Исходное положение: стоя, руки на пояс. Поднять правое бедро. Вращательное движение голени вправо, затем влево. Сменить ногу.	7-10 раз на каждую ногу.
6	Исходное положение: сидя на стуле, опустить голову, стараясь по возможности прижать подбородок к груди. При хорошей подвижности шейных позвонков можно подбородком ощутить грудную выемку, поднять голову. В медленном темпе	5 раз
7	Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные, Сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах	8-12 раз.
8	Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед-назад	8-12 раз на каждую сторону.
9	Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на 3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо-влево	3-4 раза.
10	Исходное положение: широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево.	12-16 раз в каждую сторону
11	Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки, в последнем наклоне опущены (основная стойка): пружинящие наклоны вперед, конечное положение держать 10-15 сек. пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать.	8-12 наклонов
12	Исходное положение: стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь	8-10 раз в каждую сторону

	пальцами рук носков ног.	
13	Исходное положение: в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде; на 4 - смена положения ног.	8-12 раз на каждую ногу
14	Исходное положение: в выпаде одной ногой в сторону, руки на пояс: На счет 1-3 - пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги; на 4 -смена положения ног	8-12 раз на каждую ногу
15	Исходное положение: стоя, взяться руками за опору. Выполнять махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений.	8-12 раз на каждую ногу
16	Исходное положение: стоя в упоре у стены: поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги.	8-12 раз на каждую ногу
17	Исходное положение: стоя в упоре у стены, одна нога вперед на носок: круговые движения стопы в голеностопном суставе	8-12 раз на каждую сторону

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ



- Не выполнять упражнения слишком активно и неправильно.
- Необходимо разогреться перед выполнением упражнений на растяжку.
- Необходимо постепенно тянуться от легкой растяжки и с каждым последующим движением усиливать его амплитуду.
- При выполнении упражнений на растяжку и гибкость, необходимо следить за дыханием. Оно должно быть медленным, глубоким и естественным. Выдыхать нужно при совершении наклона. Задерживать дыхание не следует.
- Не стоит задерживаться до ощущения боли и делать упражнение через силу. Минимальное время «растяжки» должно быть 10 секунд, со временем необходимо доводить до 1 минуты.
- Выполняя упражнения на растяжку и гибкость не нужно делать рывков. При этом происходит напряжение именно тех мышц, которые вы стремились расслабить.
- В момент растяжки необходимо думать именно о той части тела, которую растягиваете. Если вы почувствовали напряженность при удерживании

положения в растяжке, то это означает, что делаете что-то неправильно и необходимо принять удобное положение и повторить снова.

### **Список литературы:**

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. «Теория и методика физического воспитания» – М: Просвещение, 1990. – 287 с. (дата обращения 14.12.2015).
2. Ивонина В.В. и Куликовича К.А. «Управление физкультурным движением» – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 287 с. (дата обращения 14.12.2015).
3. Качашкин В.М. «Методика физического воспитания». М: Просвещение, 1980 – 304 с. (дата обращения 14.12.2015).
4. Киселев Т.Г., Родик М.А., Барамидзе А.М. Стретчинг. «Подвижность, гибкость, элегантность». -М: Советский спорт, 1991 – 96 с. (дата обращения 14.12.2015).
5. Кузнецов В.С, Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта». – М: Академия, 2001 (дата обращения 14.12.2015).
6. Лях В.И. «Гибкость и методика ее развития» 1999 – С. 25 (дата обращения 14.12.2015).
7. Майнберг Э. «Основные проблемы педагогики спорта». – М.: Аспект-пресс, 1995. – 318 с. (дата обращения 14.12.2015).
8. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». – М.: Физкультура и спорт, 1977. (дата обращения 14.12.2015).
9. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». – М: Физкультура и спорт, 1991 – 543 с. (дата обращения 14.12.2015).
10. Николенко А.Е., Коробейников Н.К., Михеев И.Г., «Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся средних спец. учебных заведений» – М.: Высшая школа, 1984. (дата обращения 14.12.2015).



**Рецензия**  
**на методические рекомендации для педагогов и руководителей**  
**цирковых студий и коллективов**  
**«Особенности проведения занятий по акробатике»**  
**к разделу общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**дополнительного образования «Цирковое искусство»**  
**Авторы: педагоги дополнительного образования**  
**МБОУ ДО ДТ «Созвездие»**  
**Подсосенский Ю.В. и Некрасова В.А.**

Представленные на рецензию методические рекомендации для педагогов и руководителей цирковых студий и коллективов «Особенности проведения занятий по акробатике», состоит из пояснительной записки, в которой определены цели и задачи написания данной работы. основной части и заключения.

Искусство цирка – это прославление человека, демонстрация его физических и духовных сил: ловкости, выносливости, чувство баланса, гибкости, меткости, а также воли, отваги, остроумия, находчивости. Какое бы действие не выполнялось цирковым артистом – акробатическая стойка или жонглирование, прыжки на батуте или баланс на катушках, любое из них – это результат борьбы за расширение возможностей человека.

В методической разработке освещается один из самых значимых жанров и разновидностей циркового искусства – «Акробатика».

Актуальность разработки в том, что в настоящее время очень мало методической литературы по цирковому искусству. К сожалению, методическое обеспечение по предмету цирковое искусство оставляет желать лучшего и поправить данную ситуацию могут только педагоги – практики.

Цель методической разработки познакомить молодых педагогов и учащихся с жанром циркового искусства «Акробатика», основными упражнениями и методикой их выполнения.

**Задачи:**

- расширить знания по направлению циркового искусства «Акробатика»;
- формировать осмысленное отношение к цирковому искусству в целом.



Разработка методической рекомендации действительно может оказать помощь в работе начинающим руководителям цирковых студий. Представленный материал может быть использован не только преподавателями, но и обучающимся.

Если педагог увлеченно сможет представить данный материал учащимся, привлекает обильный иллюстративный материал, сопровождает изложение социально-исторической характеристикой, показывает условие труда и истоки вдохновения артистов, знакомит с лучшими образцами номеров и программ цирков, то он сохраняется в памяти учеников на много лет.

Прописаны основные виды акробатики, методика обучения акробатическим упражнениям, процесс обучения двигательным действиям, а также предложен список литературы для педагогов.

Содержание методической разработки носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии.

Все содержание методических рекомендаций логически взаимосвязано и подтверждено цитатами из авторитетных источников.

Методические рекомендации для педагогов и руководителей цирковых студий и коллективов «Особенности проведения занятий по акробатике» имеют большое практическое значение при обучении в цирковых объединениях и студиях, и могут быть рекомендованы для использования в учреждениях дополнительного образования города Краснодара.

02.10.2023

Рецензент:

кандидат педагогических наук,  
доцент, доцент кафедры  
физического воспитания  
ФГБОУ ВО КубГУ



Л.Ю. Аверина

Подпись Авериной Л.Ю. заверяю

секретарь ФППК Руденко Е.Ю.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СОЗВЕЗДИЕ»**

**Методические рекомендации для педагогов и руководителей цирковых  
студий и коллективов  
«Особенности проведения занятий по акробатике»  
к разделу общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного  
образования «Цирковое искусство»  
ЦИРКОВОЙ СТУДИИ «ДИНАСТИЯ»**

Автор-составитель:  
Некрасова В.А.  
педагог дополнительного образования  
Подсосенский Ю.В.  
педагог дополнительного образования

Краснодар  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Школьной программой по физическому воспитанию предусмотрено выполнение акробатических упражнений. Перечень основных элементов сравнительно невелик: перекаты вперед и назад; кувырки вперед и назад; полушпагаты, шпагаты, мосты; равновесия, стойки (на лопатках, голове, предплечьях, руках); перевороты (колесом, вперед); упражнения вдвоем (стойки, входы на плечи, поддержки) и различные соединения перечисленных элементов.

Эти упражнения введены в программу в качестве средств воспитания ловкости, силы, гибкости и повышения устойчивости вестибулярных функций.

Занятие цирковым искусством в учреждениях дополнительного образования дает возможность более глубоко изучить одно из направлений – акробатика, вникнув в методику выполнения данных упражнений.

Успех проведения занятия и освоения упражнений во многом зависит от проявления учениками интереса к занятиям. Возникновение интереса связано в первую очередь с мастерством педагога. Его требовательность и заинтересованность, умение образно объяснить задание вместе с готовностью ободрить и исправить ошибки гарантируют устойчивый интерес. Не менее важное значение имеет рациональный подбор и чередование упражнений. Давайте более подробно разберем разновидности акробатики и этот жанр в целом.

**Цель методической разработки** познакомить молодых педагогов и учащихся с жанром циркового искусства «Акробатика», основными упражнениями и методикой их выполнения.

### **Задачи:**

- Расширить знания по направлению циркового искусства «Акробатика»
- Формировать осмысленное отношение к цирковому искусству в целом

## **Акробатика**

В цирке профессиональная акробатика появилась в конце XVIII в. и стала успешно развиваться как самостоятельный жанр. Благодаря чрезвычайно разнообразию видов, величайшему множеству упражнений и различных форм исполнения акробатика занимает в цирке доминирующее положение по сравнению с другими жанрами. Владение приемами акробатики необходимо каждому артисту цирка - и клоуну, и гимнасту, и жокею, и жонглеру. Занятие акробатикой дает отличное развитие всех мышц.

Известно, что примерно 45 процентов веса взрослого человека приходится на мышцы. Если учесть, что у человека до шестисот мышц, то нетрудно представить, каким мощным двигательным аппаратом обладает акробат, так как в выполняемых им упражнениях участвуют все группы мышц. Всестороннее физическое развитие, какое дает акробатика, позволяет исполнителю успешно осваивать и другие жанры, например, гимнастику, эквилибристику.

Несмотря на некоторую общность многих упражнений, приемов исполнения и мышечных усилий, цирковая и спортивная акробатика во многом различны. Спортивная акробатика является средством физического развития и воспитания человека. Результаты спортивных достижений выявляются во время соревнований. А цирковая акробатика, кроме того, служит созданию художественного произведения (номера), в котором каждый акробатический элемент не самоцель, а средство выражения художественного замысла.

Существует множество приемов исполнения акробатических элементов. Их можно демонстрировать на манеже и над манежем, используя реквизит или снаряды, а также и не используя их. Акробатические упражнения выполняются группой и соло, динамично и в статике.

Однако при всем трюковом многообразии акробатики ее основу составляют два элемента - сальто в стойка на руках. На них держатся почти все трюковые комбинации всех разновидностей акробатики. Без сальто трюковые комбинации очень ограничены, без него не обойтись в работе с трамплином, батутотом, подкидными досками, в икардийских играх, в плечевой акробатике. Причем значительно чаще применяется заднее сальто, чем переднее (за исключением прыжков с трамплина и на батуте). Некоторые технические особенности выполнения переднего сальто ограничивают его использование - оно труднее для ориентировки акробата, который видит точку приземления несколько позже, чем при исполнении заднего сальто, а главное, акробата, выполняющего переднее сальто, нижнему сложно ловить на плечи.

А силовой и вольтижной акробатики не может быть без стойки на руках. Она широко применяется не только в акробатике, но и в эквилибристике; ею пользуются и гимнасты на кольцах и даже клоуны.

По своей значимости и по масштабу применения сальто и стойка на руках являются главенствующими выразительными средствами циркового искусства.

В переводе с французского "parterre" означает "на земле". К партерной относятся все разновидности акробатики, исполняемой непосредственно на манеже: прыжковая, силовая, пластическая, конная и вольтижная. Каждая из этих разновидностей акробатики имеет свои отличительные особенности.

### **Прыжковая акробатика**

**Прыжковая акробатика** объединяет упражнения, основанные на прыжках, выполняемых с частичным или полным вращением туловища относительно одной или нескольких осей, проходящих через центр тяжести туловища акробата.

Важнейшим условием успешного выполнения акробатических прыжков является так называемая прыгучесть, то есть легкость выполнения поступательных и вращательных движений и темпа взлета в прыжке.



Прыгучесть зависит от индивидуальных качеств акробата, которые развиваются в процессе тренировок.

Прыжковая акробатика вырабатывает у исполнителя умение быстро и четко концентрировать физические усилия. Ведь акробатический прыжок выполняется в считанные секунды, а тело акробата в эти мгновения попеременно занимает самые различные положения. Поэтому каждая фаза прыжка должна быть самым тщательным образом отработана.

Акробатические прыжки исполняются на месте, с разбега, а также с применением подбрасывающих приемов или с использованием подкидывающих устройств.

В процессе развития и совершенствования жанра прыжковая акробатика заняла весьма обширное место. Она является основой нескольких разновидностей жанра: сольных прыжков, групповых прыжков, прыжков с трамплина, плечевой акробатики, акробатики с подкидными досками, икарыйских игр, прыжков на батуте, темповой и каскадной акробатики.

Существует несколько основных типов прыжков:

*кульбит* (от франц. "culbute" - кувыркание) - переворот в группировке, выполняемый вперед или назад через спину, с места или с разбега в длину, так называемой "ласточкой";

*колесо* - переворот в сторону с равномерной, последовательной опорой на каждую руку и ногу;

*курбет* (от франц. "curbotto" - скачок) - прыжок в стойку на руках и обратно на ноги;

*конфшпрунг* (от нем. "Kopf" - голова, "Sprung" - прыжок) - переворот прыжком вперед с опорой на голову; исполняется также с опорой одновременно на руки и на голову;

*фордершпрунг* (от нем. "Voider" - передний) - переворот прыжком вперед с опорой на руки;

*лягскач* - подъем-вскок из положения лежа на лопатках, выполняемый резким махом ногами;

*флик-фляк* (от франц. "flick-flack" - шлеп, хлоп, щелк) - переворот прыжком назад с промежуточной опорой на прямые руки;

*сальто* (от итал. "salto" - прыжок, скачок) - безопорный переворот тела в воздухе вперед, или назад, или в сторону, исполняется с места либо с разбега, как с группированными ногами, так и с выпрямленными (сальто планшем); прежде употреблялся термин "сальто-мортале" (от итал. "mortale" - гибельный, смертельный). В настоящее время и в цирке и в спорте используется только термин "сальто";

*рондад* (рундад) (от франц. "rond"-круглый, нем. "Rund" - круг) - переворот вперед с поворотом на 180 градусов, служащий связующим элементом для перехода к прыжкам, выполняемым спиной по направлению разбега (как самостоятельный прыжок не применяется, но важен в прыжковых комбинациях, так как от него зависит качество их исполнения).



Подобно тому, как из отдельных слов складываются фразы, так и из основных прыжков составляются комбинации различной сложности. Объединение нескольких элементов в единую комбинацию является основной формой демонстрации прыжков акробатами-прыгунами. В цирке существуют еще и так называемые арабские прыжки, получившие название от марокканских акробатов, впервые показавших свои прыжки в Европе еще в XIX в. Выступление арабских прыгунов своей экспрессией произвело на зрителей сильнейшее впечатление. Публику ошеломил каскад непрерывающихся прыжков своеобразного рисунка и высокой динамичности. Прыжки арабских артистов отличаются особой манерой подачи, национальным колоритом; они чем-то напоминают народные обрядовые пляски. Арабы-прыгуны группируются буквально в комочек. Их перевороты с прогнутой спиной и опорой на одну руку подчеркивают гибкость артистов. Сильно отталкиваясь от манежа, они взлетают высоко, словно мячики, особенно при исполнении бесконечных твистов. Еще более оригинальны их перевороты вперед с последующей опорой на колени и локти. Некоторые арабские прыжки были переняты акробатами-европейцами. Это арабское колесо (колесо, выполняемое не в сторону, а вперед с прогнутой спиной) и арабское сальто (так называемое боковое сальто).

### Сольные прыжки

**Сольные прыжки** исполняются одним акробатом в течение всего номера. (В старом цирке с такого рода номерами обычно выступали клоуны.) Прыжки исполняются в определенной последовательности, и не только на манеже, но и на специальных пьедесталах, иногда применяемых в номерах соло-прыгуна.



Два-три пьедестала различной длины ставят во всевозможных положениях - один за другим, друг на друга. Это вносит разнообразие в номер и позволяет артисту выполнять прыжки на самих пьедесталах, перепрыгивая с одного на другой, или с пьедестала на манеж, а также через пьедестал и т. п. На этих своеобразных площадках исполняются флик-фляки, копфшпрунги, лягскачи, заднее-переднее сальто в темп, то есть несколько раз подряд в одном ритме, арабское сальто и арабское колесо на месте. При использовании трех пьедесталов пирамиду из них составляют выступлениями так, чтобы образовалась лесенка. На этой пирамиде некоторые артисты исполняют в финале номера сложные комбинации (например, полфлик-фляка с верхнего стола на выступ первого, в темп курбет на манеж и в темп флик-фляк - заднее сальто).

### Групповые прыжки

**Групповые прыжки** всегда были одной из сильных сторон циркового искусства. Исключительными достижениями в этой области славились во всем мире русские



акробаты-прыгуны. Акробатические прыжки являлись неотъемлемым номером любой программы, но обычно в них участвовала вся труппа. Чаще всего прыгуны выступали в клоунских костюмах, задорно, с гиком и удалым посвистом. Динамичные прыжки носили характер веселого калейдоскопа, и на афишах именовались "шаривари" (от франц. "charivari" - шум, гам). С освоения акробатических прыжков обычно начинается приобщение учеников к цирковой профессии, независимо от того, в каком жанре они будут специализироваться.

Акробатические прыжки вводились и в качестве вставного фрагмента в пантомиму. Необходимо отметить, что самостоятельные номера акробатов-прыгунов стали развиваться в русском цирке лишь после Октябрьской революции и быстро получили широкое распространение. Принцип построения таких номеров состоит в следующем: вначале участники труппы демонстрируют несколько акробатических пирамид (обычно три-четыре) - это своеобразное вступление, затем следует поочередное и групповое выполнение всевозможных прыжковых комбинаций, составляющих основу номера и отличающихся большим разнообразием и степенью сложности.



Групповые прыжки исполняются в высоком темпе, следуют один за другим непрерывно в продолжение всего номера. Едва заканчивает комбинацию один прыгун, как уже разбегается другой. Участники охватывают прыжками все пространство манежа: пересекают его, движутся по кругу и "в три угла" (то есть в трех противоположных направлениях), а также выполняются прыжки одновременно двумя-тремя артистами в разных направлениях. В групповых выступлениях акробатов-прыгунов особенно важно, чтобы прыжки не повторялись.

Номера такого рода всегда заканчиваются одновременным исполнением прыжков всеми участниками номера.

Некоторые партерные прыжки сочетаются с приходом на плечи или в руки к нижнему, например рондад, флик-фляк - заднее сальто на плечи или рондад, флик-фляк, полфлик-фляка в стойку к нижнему (руки в руки).

В партере исполняются не только разнородные прыжки. Один и тот же прыжок может повторяться (в темп) как целая комбинация. Например, несколько флик-фляков на месте, либо пересекая манеж, либо по кругу манежа. Например, Г. Чайченко, исполнял три круга флик-фляков по манежу, а прыгун М. Остащенко - три круга арабских сальто.

Некоторые прыжки исполняются стрекассированно, то есть акробат продвигается в сторону, противоположную вращению. Такой прием в одних случаях создает

зрелищный эффект (например, когда флик-фляки исполняются стрекассированно на месте), в других - усложняет выполнение комбинации.

Приведенные примеры показывают, сколь разнообразны акробатические прыжки, как многочисленны их сочетания.

В наше время трудно встретить труппу прыгунов, которая не включала бы в свой репертуар такой сложный и когда-то редкий прыжок, как двойное заднее сальто (рондад, флик-фляк, двойное сальто). Исполненный в 1914 г. во Владивостокском цирке А. Сосиным, этот прыжок потом долго никем не исполнялся. И только в 1934 г. впервые на манеже советского цирка двойное сальто стал демонстрировать талантливый артист Д. Маслюков. Отличные прыгуны В. Довейко и И. Федосов исполнением этого прыжка восхищали не только зрителей, но и профессионалов, потому что они тщательно отработывали каждую фазу прыжка и приземлялись, как говорится, в рост.

*Специальные приемы подбрасывания и подкидывающие устройства.*

К ним относятся броски верхнего, выполняемые нижним (нижними) только за счет мускульно-темповых усилий без использования каких-либо устройств.

Броски такого рода сообщают верхнему необходимый взлет для выполнения того или иного прыжкового элемента; они осуществляются из определенных положений и определенными способами, выработанными практикой цирка в течение многих лет. Все эти броски имеют свои специфические названия, прочно утвердившиеся в профессиональной терминологии:

*с плеч* - нижний, держа верхнего на плечах за щиколотки, толчком рук и одновременно разгибая ноги, подбрасывает его;

*с фуса* (от нем. "Fuss" - нога, стопа) - нижний подбрасывает верхнего толчком в ступню ноги, которую верхний ставит на сплетенные кисти рук нижнего;

*с двух рук* - нижний подбрасывает партнера, стоящего на его ладонях, разгибая руки, согнутые в локтях;

*с четырех рук* - двое нижних, держа друг друга за руки у лучезапястного сустава, образуют площадку, с которой подбрасывают верхнего из различных положений.

Сила броска с четырех рук такова, что артисты Запашные смогли выполнить даже такой сложнейший трюк, как тройное заднее сальто, а артисты Быховские - заднее сальто на ходулях. Существует еще прием подбрасывания партнера ногами, применяемый только в икарыйских играх, а также способ, о котором уже говорилось раньше, - "Подвижные брусья".

Чем выше взлетает верхний, тем больше у него возможности для выполнения трюков и тем ярче зрелищный эффект. Для этой цели применяют различные

устройства, основанные на использовании рычага и силы отдачи. К таким устройствам относятся снаряды, традиционные для цирка: трамплины, подкидные доски, батуты.

### Плечевая акробатика

**Плечевая акробатика.** Прежде чем приступить к рассмотрению этой разновидности партерной акробатики, необходимо чуть более подробно объяснить функции акробатов (и эквилибристов), которых принято называть нижними, верхними и средними. Нижний - физически наиболее сильный участник номера. Он поднимает и удерживает верхнего в различных трюковых положениях, подбрасывает, ловит его па плечи, в руки, балансирует на голове, на руках и т. п. В групповом номере нижний



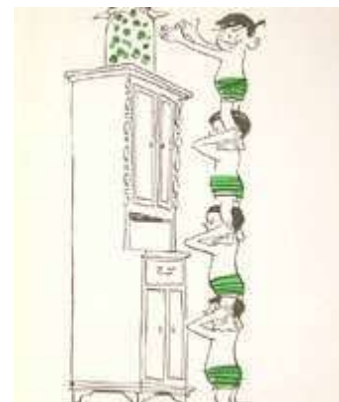
является как бы фундаментом для партнеров, строящих на нем различные акробатические пирамиды, колонны.

Кроме значительной силы нижний должен обладать отличным чувством баланса, так как ему приходится удерживать на себе партнеров в самых сложных акробатических положениях. Верхний - наиболее легкий по весу

участник номера, который по ходу выполнения упражнений, характерных для его амплуа в акробатике и эквилибристике (сальто, стойки на руках, на голове и т. п.), всегда оказывается наверху: на плечах партнера, на колонне, на акробатической пирамиде или на снаряде, балансируемом нижним (перш, лестница).

Средний является промежуточной опорой между верхним и нижним. Его роль также значительна и сложна, так как он сам всегда находится на шаткой "площадке": либо на плечах партнера, либо на его голове или на снаряде, балансируемом нижним. И в этих условиях средний должен ловить и удерживать верхнего в различных трюковых положениях. Все действия нижнего, верхнего и среднего точно согласованы, тщательно срепетированы и всегда находятся в абсолютной взаимозависимости. Отличительная особенность плечевой акробатики - приход верхнего после выполнения трюка ногами на плечи партнера. Отсюда и название - плечевая акробатика.

Группа исполнителей плечевой акробатики обычно состоит из пяти - десяти человек, иногда и более. Среди них - два-три нижних и верхних, запятых, в работе одновременно. Такой состав позволяет строить самые разнообразные трюковые комбинации. Но один нижний и один верхний всегда являются основными.



Подкидывающие устройства в плечевой акробатике применяются редко. Нижние и средние подбрасывают верхнего только за счет мускульно-темповых усилий - с фуса, с плеч, с четырех рук. Что касается верхних, то их действия, в общем, одинаковы с действиями в других видах прыжковой акробатики, где исполняются сальто. В ходе номера нижние и средние создают различные акробатические построения. Например, становятся друг за другом или один на плечи другого (полуколонна) или выстраивают колонну из трех. И в этих положениях средний, находящийся вверху, ловит на плечи верхнего, исполняющего одинарные, двойные сальто, сальто с пируэтом, арабское сальто.

Если от верхнего требуется точный отход, четкое исполнение сальто и правильный приход на плечи к партнерам, то от среднего и нижнего - мягко и безошибочно принимать верхнего (ловить на плечи) и сохранять равновесие, находясь в колонне.

Бывает, что по ряду причин верхнему не всегда удается точно выполнить сальто (поздний или ранний отход, недостаточно сильный бросок для валега, ранняя или поздняя разгруппировка - успех, здесь решают доли секунды и миллиметры). В этом случае от мастерства нижнего и среднего зависит возможность выправить положение: подойти, например, в нужный момент или отойти назад.

Предохранительные средства в плечевой акробатике применяются обычно только на репетиции, перед зрителем же исполнители страхуются лишь с помощью пассировки, которая предотвращает падения и травмы. Поэтому выполнение комбинаций строится с таким расчетом, чтобы в нужный момент один два акробата (или более - в зависимости от сложности комбинации) могли освободиться от трюка и быть готовым спассировать партнера.

## Икарийские игры

**Икарийские игры.** Название этого своеобразного вида акробатики по ассоциации связывают с романтическим полетом легендарного Икара. Оно прочно вошло в употребление во всех цирках мира с половины прошлого столетия, хотя такого рода номера были известны и раньше. Так, в 1777 г. итальянский артист Кольпи демонстрировал с детьми номер, который назывался "Игра с тринкой". Тринка - специальное устройство в виде возвышающегося ложа. Приподнимая поясицу нижнего, тринка создает ему удобный упор для свободного движения ногами и более сильного толчка верхнему. Раньше вместо тринки употребляли мягкий валик.



Вполне возможно, что родоначальниками икарийских игр являлись антиподисты, то есть жонглеры ногами, который стали вместо предметов подбрасывать подростков. Термин "тринка" теперь употребляется редко. Утвердилось название - антиподная подушка.

Подбрасывание ногами - основной прием в икарийской акробатике. Нижний толчком ног подбрасывает верхнего, находящегося на его ступнях, на определенную высоту, дающую ему возможность для выполнения упражнений. Существует несколько приходов после трюка: на одну ногу нижнего (ступня в ступню), на плечи к другому нижнему, стоящему на манеже, на ноги к нижнему, лежащему на соседней подушке, и т. д. Своеобразность приемов работы делает икарийские игры несколько обособленным видом акробатики. Это своеобразие заключается в исходном положении нижнего и верхнего, в способе подбрасывания верхнего нижним, в технике выполнения заднего сальто.

Специфическая сложность номера заключается в том, что нижний, находясь в лежачем положении, оказывается как бы прикованным к определенному месту - подушке. В случае неточного прихода верхнего к нему на ноги он не может подойти под верхнего и выправить ошибку, как это принято в других видах акробатики. Далее, верхний в икарийских играх не получает такого высокого взлета, как в иных акробатических номерах, где применяются другие способы подбрасывания - с четырех рук, с подкидной доски и т. д.

В так называемой ножной работе исполняются трюки и комбинации, специально подобранные соответственно возможной высоте взлета верхнего. Именно поэтому феноменальным представляется в икарийских играх тройное заднее сальто из седа в сед, то есть из сидячего положения верхнего в сидячее положение, исполненное еще в прошлом веке знаменитой труппой немецких артистов Кремо и до сих пор никем не повторенное. Разумеется, такой трюк возможен лишь при исключительном сочетании очень сильного и чуткого, в цирке говорят - техничного, нижнего и одаренного, хорошо натренированного ребенка-верхнего.

И наконец, в икарийских играх выработан свой прием выполнения заднего сальто, отличающийся от общепринятых в других видах акробатики, продиктованный специфическими особенностями работы. Поскольку здесь верхний чаще всего выполняет сальто из сидячего положения, то взмах - бросок руками - он делает резко отклоняясь назад, то есть сгибаясь в спине с последующей группировкой или планшем. Всевозможные варианты сальто составляют основу трюкового репертуара икарийских игр.

Как правило, в икарийских играх в качестве верхних выступают юные акробаты, поскольку рост и вес взрослого не позволяют осваивать многие сложные трюки и комбинации, доступные подросткам. А это вызывает необходимость частой замены подрастающих верхних. Вот почему подобные номера довольно редки в наших программах. Первоначально икарийские игры исполнялись двумя артистами: нижним и верхним. И в репертуаре их были простейшие трюковые подбрасывания. Постепенно исполнители переходили к более сложным трюкам (например, заднее двойное сальто из седа в сед, заднее двойное сальто с приходом на одну ногу нижнего и т. д.). Финалом парной работы в икарийских играх издавна была так называемая мельница - суплесы(1), исполняемые в быстром темпе до двадцати пяти раз подряд, или другой динамичный трюк - вращение верхнего наподобие пропеллера вертолета.



Все же трюковый репертуар для двух исполнителей был довольно ограниченным. Поэтому дальнейшее развитие этого вида акробатики шло по линии увеличения количества участников. Групповые номера икарыйских игр были известны еще в дореволюционном цирке, где их демонстрировали труппа Гордея Иванова и труппа под руководством А. Федосеевского. Групповое исполнение икарыйских игр заметно расширило творческие возможности артистов: увеличилось количество трюков, появилось большое разнообразие их комбинаций, а главное - родились новые варианты номеров.

Использование двух и даже трех антиподных подушек, устанавливаемых в различных конфигурациях - одна за другой или параллельно друг другу,- позволило исполнять трюковые комбинации одновременно с двумя и тремя верхними синхронно, а также всевозможные переброски от одного нижнего к другому и встречные пассажи. Кроме того, в групповых номерах появилась возможность включать элементы плечевой акробатики. В последние годы такие номера почти вытеснили парные выступления.

Антиподные подушки в отдельных трюках помещают на высоком пьедестале. Это позволяет нижнему забрасывать верхнего, выполняющего заднее сальто, на колонну из двух акробатов, стоящих позади пьедестала, а также выполнять традиционный трюк - заднее сальто (одинарное и двойное) с приходом в кресло, которое один из участников держит на плечах. Да и высота взлета верхнего делает зрелище более эффектным (рис. 30, 31, 32).

Значительная роль в развитии икарыйских игр в нашем цирке принадлежит замечательному мастеру акробатики А. Александрову-Дайтон. В 20-х гг. он одним из первых создал отличный групповой номер. Из этой труппы вышел талантливый артист В. Плинер, самостоятельно организовавший уже в конце 30-х ГГц. труппу икаристов, которая превзошла по своим техническим достижениям и артистизму все номера такого плана, известные прежде в советском цирке. Педагог и режиссер В. Плинер обогатил икарыйскую акробатику сложнейшими трюками. Например, заднее сальто с пируэтом и приходом на одну ногу нижнего.

В труппе под руководством В. Ушакова икарыйские игры исполняются на пьедесталах различной высоты и с поворачивающимися антиподными подушками. Заднее сальто верхний исполняет с ног нижнего в кресло, которое вершит колонну из двух партнеров. Сальто с пируэтом исполняют одновременно трое верхних на ногах у трех нижних. Из достижений в этой области следует также отметить оригинальные трюки, исполненные артистами Горловыми: из седа - полсальто с полпируэтом в стойку с упором на плечи, из этого положения - полсальто вперед в сед, полсальто вперед в стойку на плечах, вновь в сед, а затем в стойку на плечах (несколько раз подряд). Конечно, оценить в полной мере такие комбинации, являющиеся исключительным достижением акробатики, могут лишь профессионалы, ибо трюки проделываются столь быстро, что глаз просто не способен охватить отдельные фазы.. Сложность этих трюков можно было бы оценить, лишь зафиксировав их замедленной съемкой и показав на экране.



**С у п л е с** (от франц. "souplesse" - гибкость, мягкость, податливость) - рез. кое сгибание туловища назад за счет прогиба в пояснице.

### **Темповая и каскадная акробатика**

Темповыми акробатами в цирке называют артистов, выполняющих (чаще вдвоем) серию чередующихся прыжков друг через друга, перекатов, взаимных подбрасываний различными приемами: за ногу, через спину, через себя и т. п. Это один из распространенных видов прыжковой акробатики. Основная особенность его - стремительный темп и непрерывность трюковых комбинаций. Все прыжки, кульбиты, переброски и перебаты следуют подряд в определенной последовательности. Такой быстрый темп в других видах акробатики почти не принят, так как всегда возникает естественная пауза для перестановки реквизита или перестроения исполнителей.

В некоторых случаях темповая акробатика смыкается с каскадной. Таких артистов называют акробаты-эксцентрики. Они строят свой номер как с использованием реквизита, так и без него. В качестве реквизита чаще всего берется стул и стол. Отполированная поверхность стола создает возможность для разнообразных трюковых скольжений и каскадов, а стул дает повод к комическому конфликту - борьбе за стул. Хотя этот реквизит очень удобен для акробатов-эксцентриков и обладает большим трюковым запасом, все же надо признать, что он стал некоторым штампом, как, впрочем, и сам этот конфликт.

Под распространенным названием "акробаты-эксцентрики" можно увидеть и такой номер: двое артистов без какой-либо сюжетной мотивировки и оправдания, вне комедийных образов, затевают на манеже потасовку.

Здесь прием темповой и каскадной акробатики используется формально, и зритель остается равнодушным к такой бессмысленной возне. Нельзя просто надеть смешной костюм и, выбежав на манеж, начинать толкать, швырять, подбрасывать друг друга. Такой номер далеко не эксцентрика.

Эксцентрика (от латин. "excentricus" - вне центра) - художественный прием, основанный на комедийно заостренном изображении действительности, нарушении причинной связи явлений, норм поведения и логического смысла. В целях решения той или иной творческой задачи артист прибегает к переосмыслению привычных явлений жизни, как бы смещает их со своих мест или же переворачивает, как говорится, с ног на голову. В результате привычно повседневное предстает в новом, неожиданном свете. Обращаясь к эксцентрике, артист использует присущие данной форме выразительные средства, например, эффект контраста, употребление предметов в несвойственных им функциях и т. п. Обязательным признаком эксцентрики является подчеркнута комическое решение при жизненной достоверности. Любое кажущееся нелогичным действие, любой трюк эксцентриков должны быть продуманы и иметь свое внутреннее оправдание, только тогда это будет подлинной эксцентрикой. От артистов, выступающих в этом, прямо скажем, нелегком виде искусства, требуется не

только профессиональное владение приемами акробатики и актерским мастерством, но и определенная способность к комическому. Издавна утвердившееся в практике цирка название "акробаты-эксцентрики" возникло в афишно-рекламных целях и сейчас во многих случаях употребляется лишь по привычке, даже применительно к номерам, вовсе не отвечающим специфическим признакам эксцентрики.

Темповая и каскадная акробатика предоставляет массу возможностей для эксцентрических решений, особенно в плане игровых сценок.

Получившая широкое распространение игра в бадминтон послужила артистам В. и В. Аверьяновым основой. Для создания оригинального веселого номера, в котором перебрасывание волана друг другу выполняется трюковыми приемами, с каскадами и другими акробатическими действиями, оправданными эксцентрическими типажам исполнителей.

Приведенные примеры говорят, что источником комического может послужить тот или иной факт реальной жизни, решенный эксцентрически. Сюжеты таких номеров обязательно должны быть основаны на конфликте, причем на конфликте комическом.

А теперь - о *каскадной акробатике*. В цирке каскадом называется акробатический прыжок-падение, исполняемый из различных положений: с места, с разбега, с высоты.

Каскады бывают задние (падение на спину) и передние (падение вниз лицом). Исполнение каскадов требует от акробата знания определенных приемов, важнейший из которых - пассировка, то есть максимальное смягчение удара при падении. Пассировка осуществляется преимущественно руками - акробат касается ими манежа раньше, чем туловищем, и тем самым уменьшает силу падения настолько, что практически сводит на нет возможность ушиба. Парное исполнение каскадов включает в себя различного рода броски и захваты. Акробаты-каскадеры, профессионально владеющие актерским мастерством, работают легко и непринужденно, не оставляя неприятного впечатления грубости от всяческих швыряний тела. Зритель воспринимает такой номер как веселую игру-потасовку. Чаще всего номера каскадеров строятся в виде сценки, в которой соответственно какому-либо незамысловатому сюжету артисты предстают в образах обычно комедийного характера. Вот наиболее распространенная ситуация: один из персонажей изображает уснувшего па садовой скамейке. Его партнер в роли дворника пытается всеми способами выдворить постороннего с вверенной ему территории: выталкивает его, швыряет, тащит, бросает и т. п. По ходу сценки каскадер вследствие бесцеремонного с ним обращения, падая из различных положений на специально настилаемые щиты для резонирования ударов, принимает забавные позы.

## Силовая акробатика

**Силовая акробатика** основана на выполнении определенных акробатических элементов только силовыми приемами, без применения темповых движений (толчков или подбрасываний).

Силовая акробатика делится на парную и групповую. Каждая из этих разновидностей имеет свои приемы исполнения и формы построения номеров. Степень приложения мускульных усилий в каждой из них различна. В парной силовой работе эти усилия значительно большие, нежели в групповой.

**Парная силовая акробатика.** В старом цирке исполнителей этого вида акробатики было принято называть "крафт-акробатами" (от нем. "Kraft" - сила). Основным элементом, на котором строится вся работа силовой пары - нижнего и верхнего, является стойка на руках, выполняемая верхним силовым приемом, получившим распространенное название "стойка жимом".

Силовой выход в стойку на руках осуществляется тремя способами. Первый - с группированными ногами, второй - с ногами, согнутыми под прямым углом, и третий - с прямым корпусом (планшем). Выход в стойку на руках третьим способом наиболее труден. В силовой парной акробатике также выполняется и стойка на одной руке. Разновидностью силовых акробатов являются так называемые партерные акробаты, чье выступление строится на использовании элементов эквилибристики. В композицию номера они включают трюки, основанные на балансировании, например стойку голова в голову или стойку на голове на ступне нижнего (копфштейн (1) на одной ноге). Выход в стойку на руках партерные акробаты осуществляют преимущественно темповым приемом. Все их разнообразные комбинации, по своему характеру и выполнению отличаются от тех, которые свойственны "силовикам". Часто они сочетают отдельные элементы - силовые и темповые.

В силовой акробатике, требующей значительного физического напряжения, женщины почти не выступают. Зато в партерной - довольно часто. И не только в качестве верхних, но и как нижние, причем некоторые из них, обладая хорошими физическими данными, выполняют довольно трудные элементы, демонстрируя высокое владение техникой акробатики. Вообще участие женщин в качестве верхних стало широко практиковаться в цирке примерно с 1930-х гг. Это связано с новой техникой исполнения стойки на руках (см. "Эквилибристика"), которая стала утверждаться именно в эти годы.

До 30-х годов в нашем цирке было распространено театрализованное выступление силовых акробатов под названием "Римские гладиаторы" (от латинского "gladius" - меч). Под звуки браурного марша, освещаемые вспышками огня в жертвенниках, на манеж выходили артисты в стилизованных костюмах древних римлян - тогах, касках, сандалиях, с мечами и щитами в руках. Сначала в небольшом театрализованном

прологе воспроизводился фрагмент боя гладиаторов, а затем уже исполнялись упражнения силовой акробатики.

Вплоть до 40-х гг. в советском цирке были распространены выступления силовых акробатов в так называемом "восточном" стиле. На артистах - соответствующий костюм: шаровары из тонкой прозрачной материи и обнаженный торс. Под плавную арабскую мелодию акробаты выполняли замедленные движения. В таком ключе строились номера "восточных" акробатов. Были распространены и номера под названием "Бронзовые люди". На манеже ставили большие бутафорские каминные часы, украшенные двумя бронзовыми фигурами по бокам (артисты покрывали тело специальным составом). Слышался бой часов, фигуры оживали и в лучах прожекторов исполняли элементы силовой акробатики, перемежая их пластическими позами. Сегодня построение номеров силовой акробатики в художественно-образной форме встречается крайне редко. А ведь именно образное начало и отличает выступление акробатов на манеже от подобных же выступлений спортсменов.

(1) Копфштейн (от нем. "Kopf" - голова, "stehen" - стоять) - балансирование в стойке на голове, не придерживаясь руками.

**Групповая силовая акробатика.** В состав такой группы обычно включают от трех до пяти человек. Основная форма выступления - построение акробатических пирамид, в которых заняты все участники. Один из них - основной нижний, который удерживает на себе партнеров, и один - основной верхний. Остальные средние, из которых один в некоторых пирамидах выполняет роль второго верхнего.

Соответственно конфигурации пирамиды ее исполнители поддерживают друг друга в разных положениях. Каждая пирамида завершается стойкой на двух или на одной руке. Выход в стойку на руках выполняется силовым приемом. Исполнители чаще всего выступают в открытых костюмах. Хорошее телосложение силовых акробатов и развитая мускулатура в значительной степени усиливают эстетическое впечатление номера.

Акробатические пирамиды демонстрируются непосредственно на ковре манежа или, чаще, на пьедестале. Каждая пирамида строится быстро, четко фиксируется, затем быстро расформировывается, и после этого строится другая. Номера групповой силовой акробатики чаще исполняются в том стиле, который принято называть спортивным. (Подобным же образом эти номера демонстрируются и в спорте.)

**Пластическая акробатика.** В ее основе - гибкость, плавность и ритмичность движений исполнителей. В числе неперемных выразительных средств - пластичность, скульптурность, композиционная целостность. К пластической акробатике относятся номера, которые принято называть: скульптурные группы, акробатические этюды, "каучук", клишники. Пластическая акробатика - одно из древнейших зрелищ. Об этом свидетельствуют дошедшие до нас древнегреческие,

древнеримские и древнеегипетские росписи на стенах и вазах, барельефы, изображающие пластические упражнения. Например, акробат, фиксирующий стойку с прогибом над остриями мечей или на щите, который держит в руках атлет. До сих пор в цирках встречается трюк, дошедший до нас через тысячелетия: стоя на скамейке, артистка сгибается назад и зубами достает с полу цветков.

По характеру исполнения пластическая акробатика делится на одинарную, парную и групповую.

### **Одинарная пластическая акробатика**

**Одинарная пластическая акробатика.** Характерной ее особенностью является всевозможное прогибание тела назад. Крутой прогиб в спине без касания пола руками - так называемая задняя складка - и прогиб с упором на руки - мостик.

Стойки на руках с богеном (1), прогиб в стойке с опорой на зубы, прогиб спиры в арабеске (2), а также различные шпагаты - все эти основные элементы многократно варьируются и усложняются исполнителями. В старом цирке у всех детей, взятых на обучение, непременно развивали гибкость. В афишах такие номера называли "Человек без костей", позднее рекламировали "гуттаперчевых" мальчиков, а когда в быт вошел каучук, оборотистые директора цирков живо откликнулись на новинку и начали именовать артистов этого плана "каучуковыми" людьми. Название "каучук" для обозначения номеров пластической акробатики сохранилось в профессиональной среде по сию пору. На манеже сегодняшнего цирка одинарная пластическая акробатика исполняется преимущественно женщинами.

У каждого человека степень эластичности тела сугубо индивидуальна и зависит от подвижности (или, как говорят, от рессорных свойств) межпозвоночных хрящей. Природные данные имеют здесь большое значение. Соответствующей тренировкой их можно развить до такой степени, что гибкость тела становится из ряда вон выходящей. Долгое время исполнители стремились показать лишь достигнутую степень гибкости, что делало "каучук" малоинтересным номером. Примерно с 40-х гг. номера подобного рода стали получать иное решение: их композиция строилась как органичное сочетание гибкости тела с выразительными пластическими движениями и позами в строгом соответствии с музыкальным ритмом. Это значительно подняло художественный уровень номеров. Одной из первых артисток, оказавших определенное влияние на стилистику одинарной пластической акробатики, была Стефания Морус.

В цирке ее именуют термином "клишник". Название это возникло от имени английского артиста Эдуарда Клишника, который в 40-х гг. прошлого столетия впервые показал номер, построенный на так называемых передних складках.

Нужно сказать, что клишничество во многих своих элементах выглядит довольно не эстетично. Противоестественные сгибания туловища, выворачивание головы на 180 градусов или закладывание ног за шею, за спину - все это вызывает ощущение патологии. Поэтому сольное клишничество как самостоятельный номер давно уже не встречается в нашем цирке. Однако отдельные трюки клишничества (передняя складка, "лягушка" и т. п.) в сочетании с другими элементами пластической акробатики, включенные в продуманную композицию, стали основой номеров, которые с успехом исполнялись нашими артистами (братья Крихелли, братья Игнатовы - псевдоним "Освальд", Пчельников и Серебряков, Зуев и Тертичный и другие.. Кроме того, клишничество, подаваемое в форме комедийных заставок, давно и прочно вошло в клоунский репертуар.

(1) Боген (от нем. "Bogen" - дуга) - прогиб в спине, фиксируемый при выполнении некоторых упражнений.

(2) Арабеск (от франц. "arabesque" - вид причудливых орнаментов) - положение туловища, при котором тяжесть тела переносится на одну ногу, а другая отводится вперед, назад или в сторону.

**Парная пластическая акробатика** в цирке именуется "Акробатическим этюдом". Номера строятся обычно по принципу классического балета: нижний акробат, чаще всего мужчина (хотя в последнее время в этой роли выступают и женщины), выполняет поддержки, в которых верхний (как правило, женщина) демонстрирует элементы "каучука", партерной акробатики и балета. Трюковую основу акробатических этюдов, выполняемых обычно в плавном, несколько замедленном темпе, соответственно музыкальной теме, составляют арабески, шпагаты, богены, оттяжки, стойки на руках с прогибом.

Форма демонстрации пластической акробатики различна: в строгом классическом дуэте или - гораздо реже - в виде сцепки, в которой действуют определенные персонажи. Большое значение в пластической акробатике имеет хореографическая подготовка исполнителей.. Завершается этюд обычно каким-либо эффектным трюковым уходом с манежа: нижний уносит партнершу, стоящую одним носком в арабеске у него на лбу, или также в арабеске, но на кисти вытянутой вверх руки, или же в специальной петле, надетой на запястье нижнего.

### **Групповая пластическая акробатика**

**Групповая пластическая акробатика** в практике нашего цирка получила наименование "Художественно-акробатическая группа". Она основывается на построении акробатических пирамид, похожих на пирамиды, исполняемые в силовой акробатике. Но манера подачи, стиль и конфигурация пирамид несколько иные. Все эти компоненты, прежде всего, подчинены теме номера, музыкальному оформлению и тому пластическому образу, который создается артистами. В нашем цирке



распространен такой состав - трое мужчин и одна женщина. Этот состав наиболее удобен и выигрышен для художественной компоновки номера. Практикуется и выступление художественно-акробатических групп в составе одних женщин. Несколько уступая мужчинам в сложности трюков, женские группы, зато имеют значительный перевес в пластической выразительности.

Номера подобного типа большей частью подаются в театрализованной форме. Например, был распространен такой номер. На манеже расставляли дорические колонны и жертвенники. Выполнив пирамиду, артисты в белых париках и трусах застывали на специальном пьедестале с вращающимся кругом в скульптурно-пластических позах, заимствованных из античных рельефов. Замедленный ритм движений в лучах прожекторов создавал впечатление оживающих мраморных статуй. В финале номера, во время построения самой эффектной пирамиды, из пьедестала били фонтаны.

Оригинально был решен в армянском цирковом коллективе номер артистов Магдасян. В соответствии с многовековыми традициями армянского цирка артисты демонстрировали "живые скульптуры", изображая различные моменты битвы античных воинов. Исполнительская манера артистов характеризовалась национальной самобытностью. Драматическое наполнение номера выразительно передавалось не только средствами акробатики, но и пластической пантомимой. Покрытые бронзовой краской, под разноцветными прожекторами, мускулистые атлеты на пьедестале, орнаментированном национальным узором, являли художественно совершенное зрелище.

Пластическая акробатика представляет большие возможности для тематической театрализации, для создания сюжетных сценок и других художественно-зрелищных форм. Причем в них может участвовать большая группа артистов.

### **Вольтижная акробатика**

Эта форма получила распространение сравнительно недавно. Акробатическая вольтижировка основана на приемах подбрасывания и перебрасывания верхнего нижними, осуществляемых лишь за счет мускульно-темповых усилий без применения подкидывающих приспособлений. Демонстрируется вольтижная акробатика как в парном (нижний и верхний), так и в групповом исполнении. Парные номера располагают довольно ограниченным количеством трюков, так как нижний может пользоваться только двумя приемами подбрасывания - с фуса и с рук. В начальном периоде развития вольтижной акробатики основным элементом, на котором строился номер, была различно варьируемая стойка на руках. Отсюда и первоначальное название "ханд-вольтиж" (от нем. "Hand"-рука). Постепенно артисты начали вводить в номера этого типа и сальто.

## **Парная вольтижная акробатика**

**Парная вольтижная акробатика** располагают довольно ограниченным количеством трюков, так как нижний может пользоваться только двумя приемами подбрасывания - с фуса и с рук. В начальном периоде развития вольтижной акробатики основным элементом, на котором строился номер, была различно варьируемая стойка на руках. Отсюда и первоначальное название "ханд-вольтиж" (от нем. "Hand"-рука). Постепенно артисты начали вводить в номера этого типа и сальто. В парной вольтижной акробатике сальто стали исполнять не только в руках нижнего, но и при сходах на манеж. Изменился характер комбинаций, а следовательно, расширился и трюковый репертуар.

**Групповая пластическая акробатика** в практике нашего цирка получила наименование "Художественно-акробатическая группа". Она основывается на построении акробатических пирамид, похожих на пирамиды, исполняемые в силовой акробатике. Но манера подачи, стиль и конфигурация пирамид несколько иные. Все эти компоненты, прежде всего, подчинены теме номера, музыкальному оформлению и тому пластическому образу, который создается артистами.

В нашем цирке распространен такой состав - трое мужчин и одна женщина. Этот состав наиболее удобен и выигрышен для художественной компоновки номера. Практикуется и выступление художественно-акробатических групп в составе одних женщин. Несколько уступая мужчинам в сложности трюков, женские группы, зато имеют значительный перевес в пластической выразительности.

Номера подобного типа большей частью подаются в театрализованной форме. Например, был распространен такой номер. На манеже расставляли дорические колонны и жертвенники. Выполнив пирамиду, артисты в белых париках и трусах застывали на специальном пьедестале с вращающимся кругом в скульптурно-пластических позах, заимствованных из античных рельефов. Замедленный ритм движений в лучах прожекторов создавал впечатление оживающих мраморных статуй. В финале номера, во время построения самой эффектной пирамиды, из пьедестала били фонтаны.

## **ВОЗДУШНАЯ АКРОБАТИКА**

Характерной особенностью воздушной акробатики является исполнение акробатических трюков на снаряде, подвешенном к колосникам купола цирка на определенной высоте. Поднявшись на снаряд по веревочной лестнице, или по вертикальному канату, или с помощью подъемных приспособлений, артист находится на нем в течение всей демонстрации номера и лишь по окончании его спускается вниз. В нашем цирке воздушная акробатика представлена двумя разновидностями: акробатикой в кольце, корд де парель, на бамбуке.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Наиболее рационально изучать акробатические упражнения на занятиях фронтальным методом, при котором вся группа строится на две шеренги по обе стороны акробатической дорожки или матов, уложенных дорожкой.

Первые номера выполняют задание педагога по счету или сигналу, вторые наблюдают, помогают и подмечают ошибки, а затем учащиеся меняются ролями. Указанным методом можно изучать большинство упражнений программы (за исключением соединений из нескольких кувырков или переворотов с продвижением в одном направлении). Фронтальный метод позволяет добиться высокой плотности выполнения акробатических упражнений.

За 15 - 20 мин, отводимых в уроке на акробатику, следует выполнить 5 - 8 упражнений, повторяя каждое 4 - 8 раз. Примерная схема чередования упражнений: перекаты - кувырки - стойки - соединения кувырков - мосты - прыжки - перевороты - соединения стоек с перекатами и кувырками - выполнение упражнений в виде соревнования или игры.

Изучение акробатических упражнений осуществляется при помощи методов расчленение-конструктивного и целостного обучения. Более широкое применение имеет расчлененно-конструктивный метод. Он заключается в том, что изучаемый элемент расчленяется на составные части, которые последовательно осваиваются занимающимися.

Метод целостного обучения используется при изучении технически несложных элементов и соединений, а также в случаях, когда формируемый навык не поддается расчленению без существенного искажения структуры действия. В практике нередки случаи, когда этот метод применяется в сочетании с расчлененно-конструктивным.

При совершенствовании техники выполнения акробатических упражнений широко используется целостный метод, в том числе многократное повторение элемента без изменения структуры и прилагаемых усилий; варьирование усилий и скорости в различных подходах (прыжки с места, подскок, разбег); введение соревновательной мотивации.

Существенно облегчает и ускоряет процесс формирования двигательного навыка использование подводящих упражнений, дополнительных ориентиров, варьирование условий и другие методические приемы

Процесс обучения двигательным действиям условно делится на три этапа:

- 1) этап создания предварительного представления об изучаемом упражнении;
- 2) этап детализированного разучивания;
- 3) этап закрепления и совершенствования двигательного навыка.

Первый этап соответствует стадии иррадиации, второй - концентрации, третий - стабилизации нервных процессов.

### **Этап создания предварительного представления.**

Об основной массе акробатических упражнений, подлежащих изучению, ученики чаще всего имеют весьма поверхностное представление. Перед педагогом на этой фазе обучения стоят две задачи: во-первых, доходчиво поставить перед учащимся двигательную задачу и, во-вторых, максимально облегчить поиск наиболее рационального варианта ее решения, т. е. помочь ученику составить программу действий.

Ознакомление с изучаемым упражнением осуществляется путем показа или объяснения. Показ преследует цель создания представления об образе действия, т. е. о пространственно-временных его параметрах. Учитывая, что первые пробные попытки ученика основаны на стремлении к подражанию, показ должен быть максимально точным. Демонстрация упражнения осуществляется педагогом или одним из наиболее подготовленных учеников. Во втором случае педагог может прибегнуть к помощи, облегчающей решение двигательной задачи. Последнее время в спортивной практике широко применяется моделирование упражнения. Представление о последовательности и характере - действий отдельных звеньев тела создается при помощи моделирования их на специально изготовленной фигурке человека, имеющей все основные суставы.

Объяснение основ техники разучиваемого упражнения должно быть образным, лаконичным, основанным на приобретенных ранее знаниях и умениях.

Абсолютно неприемлемо перечисление всех или большинства компонентов упражнения. Необходимо концентрировать внимание занимающихся на одном, максимум двух главных компонентах.

Двигательный акт, согласно концепции П. Я. Гальперина, состоит из главных и второстепенных компонентов. Главные компоненты определяют конечный результат действия и подлежат особо тщательной отработке. Ориентировка на них обеспечивает более полную концентрацию внимания, форсируя решение двигательной задачи.

Например, главными компонентами переворота вперед являются опора (толчок) руками, интенсивное отталкивание одной ногой и мах с последующим торможением другой; точное приземление. По мере освоения техники при изолированной отработке главные компоненты синтезируются в целостное действие.

Пристального внимания заслуживает идея создания условий, исключающих выполнение упражнения с ошибкой. Важным является умение педагога превратить каждое задание урока в оптимально трудное для занимающихся. Достигается это варьированием условий выполнения упражнения, направленным на облегчение или усложнение двигательной задачи. Нецелесообразно, однако, облегчать условия, если они не стимулируют главные усилия или побуждают к сокращению их.

Не следует злоупотреблять физической помощью. Многократные повторения с помощью приучают учащихся прикладывать ровно столько усилий, сколько необходимо для выполнения упражнения с помощью.

Завершается этап первоначального разучивания на стадии возникновения двигательного умения.

### **Этап детализированного разучивания.**

Задачей этого этапа является выработка тонких дифференцировок в двигательном анализаторе и установление четкой системности в протекании нервных процессов. Ведущее место при решении этой задачи занимает дидактический принцип активности. Старательность, стремление больше узнать и глубже осмыслить повышают уровень возбудимости нервных клеток, ускоряя процесс образования двигательного стереотипа. Уровень активности произволен от доступности изучаемого упражнения, методов обучения и индивидуальных особенностей занимающихся. В подборе учебного материала и обеспечении высокого уровня активности занимающихся ведущая роль принадлежит педагогу. Наряду с ясным представлением о наиболее целесообразной последовательности изучения упражнений педагогу необходимо умение индивидуализировать подход к занимающимся на основе учета их психофизических особенностей.

Этап детализированного разучивания знаменуется совершенствованием техники исполнения главных компонентов упражнения. Ведущую роль приобретает метод отработки компонентов в целостном двигательном акте.

Успешность отработки компонентов еще более возрастает, если учителю удастся создать условия, активизирующие действия ученика.

На этом этапе можно широко использовать соревновательный метод. В качестве требований следует избирать технически правильное исполнение главных компонентов изучаемого упражнения: точность группировки или поворота, сохранение или увеличение темпа серии прыжков, высоты прыжка или точности приземления. Второй этап соответствует стадии уточнения двигательных представлений и начальной фазе формирования навыка.

### **Этап закрепления и совершенствования двигательного навыка**

Данный этап имеет свои, сугубо специфические, задачи, такие, как:

- 1) постепенная автоматизация двигательного навыка, которая заключается в сужении внимания на крайне ограниченном количестве главных компонентов упражнения;
- 2) стабилизация навыка, которая выражается в умении многократно повторять упражнение без ошибок и существенных отклонений от нормы, в том числе и в соревновательной обстановке;
- 3) создание предпосылок дальнейшего роста спортивного мастерства за счет усложнения и модификации упражнения.

Процесс закрепления и совершенствования двигательного навыка предполагает многократное повторение изучаемого упражнения. При этом изменяется уровень осознания его, приобретается уверенность, совершенствуется координация, развивается ловкость, сила, быстрота и другие физические качества.

В свою очередь, воспитание этих качеств при помощи других подготовительных упражнений ускоряет процесс формирования двигательного навыка, обеспечивает более высокий уровень технического мастерства. Таким образом, совершенствование

двигательного навыка достигается повышением двигательных возможностей у учащихся.

Это осуществляется на всех этапах обучения в процессе выполнения акробатических упражнений, а также средствами общей и специальной физической подготовки.

### Список литературы

Амаяк Акопян. Азбука фокусов. - М.: Дрофа, 2001.

Баринов В.А. Основы циркового творчества. - М.: МГУ культуры и искусства, 2004.

Баринов В.А. Художественно-образная структура циркового искусства. - М.: МГУ культуры и искусства, 2005.

Блужина, Ю.В., Дополнительная образовательная программа «Путь к цирковому манежу»: метод. пособие / Ю.В. Блужина, Л.Н. Индюкова – Иркутск: [Б.И.] (Типография «На Чехова»), 2009. – 87 с.

Блужина Ю.В., Индюкова Л.Н. Авторская программа для занятий любительской детской цирковой студии «Путь к цирковому манежу». - Иркутск, 2006.

Карташкин А.С. Занимательная энциклопедия. Искусство фокусов. - М.: Бамбук, 2000.

Советская энциклопедия. Цирк. 2-е издание. - М.,1979.

Энциклопедия для детей и родителей. Мир Цирка. - М.: Кладезь, 1995.



**Рецензия**  
**на методические рекомендации для педагогов и руководителей**  
**цирковых студий и коллективов**  
**«Гибкость и методика ее развития»**  
**к разделу общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**дополнительного образования «Цирковое искусство»**  
**Авторы: педагоги дополнительного образования**  
**МБОУ ДО ДДТ «Созвездие»**  
**Некрасова В.А. и Подсосенский Ю.В.**

Представленные на рецензию методические рекомендации для педагогов и руководителей цирковых студий и коллективов «Гибкость и методика ее развития» относятся к разделу общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования и состоят из пояснительной записки, в которой определены цели и задачи написания данной работы, а также подробного изложения ключевых аспектов, на которые надо обратить внимание при выполнении упражнений для развития гибкости педагогам дополнительного образования по направлению «Цирковое искусство».

Цель методической разработки помочь молодым педагогам освоить методику развития гибкости и применять ее на практике.

Задачи:

- расширить представление о гибкости, ее видах;
- формировать осмысленное отношение воспитанников к определённому цирковому жанру;
- сформировать навыки самостоятельного применения правил при выполнении упражнений для развития гибкости.

Актуальность разработки в том, что в настоящее время очень мало методической литературы по цирковым жанрам. Также методическое обеспечение циркового искусства оставляет желать лучшего и поправить данную ситуацию могут только педагоги – практики. Гибкость – является одним из основополагающих аспектов при выполнении многих цирковых трюков. Представлены задачи, средства и методы развития гибкости, способы измерения гибкости, техника безопасности при выполнении упражнений. Составлена примерная программа тренировок.

Разработка методической рекомендации действительно может оказать помощь в работе начинающим руководителям цирковых студий. Представленный материал может быть использован не только преподавателями, но и обучающимся.

К положительным сторонам работы можно отнести то, что автор учитывает и психологическую, и физическую подготовку обучающихся при выборе нагрузки.

Содержание методической разработки носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии.

Все содержание методических рекомендаций логически взаимосвязано. Предложен список литературы для педагогов.

Методические рекомендации для педагогов и руководителей цирковых студий и коллективов «Гибкость и методика ее развития» имеют большое практическое значение при обучении в цирковых объединениях и студиях, и могут быть рекомендованы для использования в учреждениях дополнительного образования города Краснодара.

14.12.2023

Рецензент:  
кандидат педагогических наук,  
преподаватель кафедры  
физического воспитания  
ФГБОУ ВО КубГУ

Н.А. Банникова

Подпись Банниковой Н.А. заверяю



секретарь ФППК Руденко Е.Ю.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СОЗВЕЗДИЕ»**

**Методические рекомендации для педагогов и руководителей  
цирковых студий и коллективов  
«Гибкость и методика ее развития»**

**к разделу общеобразовательной общеразвивающей программы  
дополнительного образования «Цирковое искусство»  
ЦИРКОВОЙ СТУДИИ «ДИНАСТИЯ»**



Автор-составитель:  
Некрасова В.А.  
педагог дополнительного образования  
Подсосенский Ю.В.  
педагог дополнительного образования

Краснодар  
2023 г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**ГИБКОСТЬ** - комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. В общем смысле гибкость - это способность человека двигаться с большой амплитудой. В спорте она необходима для выполнения элементов, а в обычной жизни - для поддержания суставов и мышц в форме, для укрепления организма. Гибкость развивается в любом возрасте, а прогресс зависит от упорства и индивидуальных особенностей организма.

Термин "гибкость" целесообразно применять для характеристики суммарной подвижности целой цепи сочленений или всего тела. Например, движения позвоночника часто называют "гибкими". Когда же речь идет об отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них (подвижность в голеностопных суставах, подвижность в плечевых суставах).

Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Её измеряют в угловых градусах посредством гониометров или в линейных мерах при помощи сантиметровой линейки. Для получения точных данных об амплитуде различных движений применяются такие оптические методы регистрации движений, как киносъёмка, видеозапись, стереоциклография, рентген-телевизионная съёмка и ультразвуковая локация.

В практике физического воспитания, спорта, циркового искусства для контроля за развитием гибкости используются разнообразные тесты.

### ВИДЫ ГИБКОСТИ



Характеристика и виды гибкости разделяются в зависимости от источника действия и по способу проявления. Используются следующие классификации, по форме:

- активная - способность выполнять амплитудные движения за счет своих собственных мышц;
- пассивная - способность к амплитудным движениям за

счет внешних сил.

Какие виды гибкости существуют, зависит от целей растяжки. Чаще всего применяют классификацию по способу проявления гибкости:

- динамическая - гибкость в движениях;
- статическая - в неподвижности;
- общая - способность гнуться в любых суставах и амплитуде;

- специальная - необходимая суставов и мышц для некоторых видов спорта, например.

Чаще всего в тренировках используют комбинированную растяжку. И, если речь не идет о спортивном состязании, то применяют на увеличение амплитуды движений.

Гибкость может быть общей и специальной.

**Общая гибкость** - это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

**Специальная гибкость** - это значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности.

Уровень развития гибкости зависит от формы суставов, толщины суставного хряща, эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок. Чем эластичнее связки и податливее мышцы, тем лучше гибкость.

## ФАКТОРЫ

На гибкость влияет несколько факторов:

- внутренние (анатомия);
- внешние (возраст, пол, разминка, температура воздуха и т. п.).

Время суток (утро/день/вечер), к примеру, тоже важно. Утром тело довольно "забито" после сна. А к вечеру расходуется и более послушно на тренировках. Температура воздуха чем выше, тем лучше тянется тело. В йоге есть специальные секции, где люди тянутся в помещении, напоминающем сауну. От этого очень сильный эффект на суставы и связки, которые становятся очень послушными.

Наличие разминки (хотя бы 15 минут) просто необходимо для качественной тренировки на гибкость тела. Разогретое тело увеличивает результативность до 40%.

Другим фактором, оказывающим влияние на гибкость суставов, является общее состояние организма. Если человек устал, утомлен, то его активная гибкость уменьшается, а пассивная - увеличивается.

Тогда как положительный настрой и общая бодрость улучшают гибкость всего тела. Выделяют также *анатомическую подвижность*, т.е. предельно возможную.

Ее ограничителем является строение соответствующих суставов. При выполнении обычных движений человек использует лишь небольшую часть предельно возможной подвижности, однако, при выполнении некоторых спортивных действий подвижность в суставах может достигать более 95 % анатомической.

Таблица 13.1. Требования, предъявляемые к преимущественному развитию подвижности в суставах в некоторых видах спорта (обобщенные данные)

ВИД СПОРТА	СУСТАВЫ						
	Половечного сустава	Плечевой	Тазобедренный	Коленный	Голеностопный	Локтевой	Плечелоктевой
Спортивная и художественная гимнастика	*	*	*	*	*	*	*
Плавание: а) Кроль на спине	*	*	*	*	*	*	*
б) Дельфин	*	*	*	*	*	*	*
в) Брасс	*	*	*	*	*	*	*
г) Комплексное	*	*	*	*	*	*	*
Футбол	*	*	*	*	*	*	*
Теннис	*	*	*	*	*	*	*
Хоккей с мячом	*	*	*	*	*	*	*
Волейбол	*	*	*	*	*	*	*
Баскетбол	*	*	*	*	*	*	*
Лыжные гонки	*	*	*	*	*	*	*
Легкоатлетический бег	*	*	*	*	*	*	*
Бег на коньках	*	*	*	*	*	*	*
Барьерный бег	*	*	*	*	*	*	*
Толкание ядра, метание	*	*	*	*	*	*	*
Академическая гребля	*	*	*	*	*	*	*

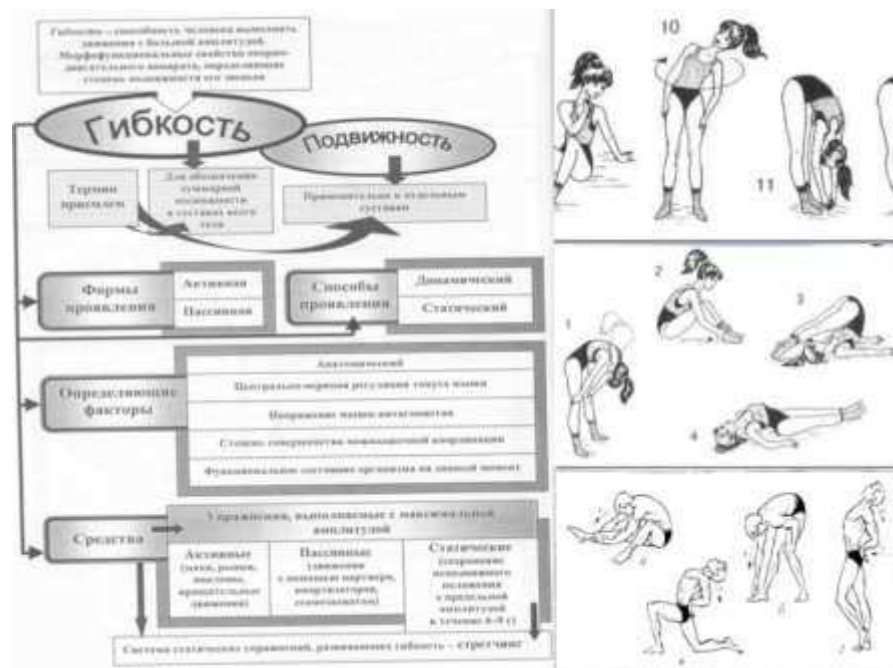
## Задачи, средства и методы развития гибкости.

В процессе физического воспитания не следует добиваться предельного развития гибкости, поскольку чрезмерное ее повышение ведет к деформации суставов и связок и затем к их "разболтанности", нарушает осанку и отрицательно сказывается на проявлении других физических способностей. Ее надо развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений. При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту максимальную амплитуду, с которой выполняется движение, т.е. должен быть определенный "запас гибкости". Это позволит выполнять движения без излишних напряжений, исключить появление травм мышц и связок.

При развитии гибкости особое внимание следует обратить на увеличение подвижности позвоночника (прежде всего его грудного отдела), тазобедренных и плечевых суставов.

При развитии гибкости педагогу приходится решать следующие задачи:

1. Обеспечить всестороннее развитие гибкости, которое позволило бы выполнять разнообразные движения с необходимой амплитудой во всех направлениях, допускаемых строением опорно-двигательного аппарата.
2. Повысить уровень развития гибкости в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет конкретная деятельность (профессиональная, спортивная и др.)
3. Содействовать поддержанию оптимального уровня гибкости в различные возрастные периоды жизни человека.
4. Обеспечить восстановление нормального состояния гибкости, утраченного в результате заболеваний, травм и других причин.





Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движений, так называемые упражнения в растягивании. Эти упражнения применяются для того, чтобы оказать воздействие не на сократительные механизмы мышц (одним из свойств мышцы является эластичность: она может растягиваться в два раза больше своей длины и возвращаться в прежнее состояние), а главным образом, на соединительные ткани - сухожилия, связки, фасции и т.п., поскольку, не обладая свойством расслабляться, как окружающие мышцы, они в основном препятствуют развитию гибкости.

Все упражнения в растягивании, в зависимости от режима работы мышц, можно подразделить на три группы:

I. Динамические.

II. Статические.

III. Комбинированные.

В одних из них основными растягивающими силами служат напряжения мышц, в других - внешние силы. В связи с этим каждая группа упражнений может включать в себя активные и пассивные движения.

Динамические активные упражнения включают разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями и без них.

В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с "самозахватом", с помощью воздействий партнера, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).

Статические активные упражнения предполагают удержание определенного положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счет сокращения мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 сек. При выполнении статических пассивных упражнений удержание положения тела или отдельных его частей осуществляется с помощью воздействий внешних сил - партнера, снарядов, веса собственного тела. Нагрузка при выполнении упражнений с пассивным растягиванием не одинакова, в статических положениях она больше, чем динамическая.

Статические пассивные упражнения менее эффективны, чем динамические. Следует отметить, что показатели гибкости после статических активных упражнений сохраняются дольше, чем после пассивных.

Эффект *комбинированных упражнений* в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений. К примеру, медленное поднятие ноги вперед, стоя у опоры с помощью партнера и активная задержка ее в крайней верхней точке в течение 3-4 сек. с последующим махом назад. Махи ногой вперед-назад стоя у опоры, с последующим удержанием ноги в положении вперед-вверх на около предельной высоте.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Такие упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками, скакалками. Комплексы таких упражнений могут быть направлены на развитие подвижности во всех суставах для улучшения общей гибкости без учета специфики двигательной деятельности.

При совершенствовании специальной гибкости применяют комплексы специально-подготовительных упражнений, логически подобранные для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность в которых в наибольшей мере определяет успешность профессиональной или спортивной деятельности.

Выполняемые упражнения могут носить активный, пассивный и смешанный характер, а также выполняться в динамическом, статическом или смешанном стато-динамическом режиме.

Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся прежде всего разнообразные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах. Использование небольших отягощений позволяет за счет использования инерции кратковременно преодолевать обычные пределы подвижности в суставах и увеличивать размах движений.

Выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивает пассивную гибкость. Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц. Не рекомендуется выполнять при этом быстрых движений из-за того, что возникающий в мышцах защитный рефлекс ограничивающего растягивания вызывает «закрепощение» растягиваемых мышц. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2,0 раза быстрее, чем активная.

Если стоит задача увеличения гибкости, то упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно. Для поддержания гибкости на уже достигнутом уровне можно сократить количество занятий до 2-3 в неделю. При этом возможно и сокращение объемов выполнения упражнений на растягивание в

каждом тренировочном занятии. Обычно в течение дня на выполнение растяжек затрачивается в сумме от 15 до 60 минут.

При сильном утомлении после выполнения больших объемов нагрузок технической, силовой, скоростно-силовой направленности рекомендуется использовать «массивные» динамические упражнения на растягивание. Это вызвано тем, что в условиях сильного мышечного утомления такие упражнения не только более эффективны, но и менее травматичны.

Комплексы «пассивных» динамических упражнений лучше всего применять в конце основной или в заключительной частях занятия, а также в форме отдельной «восстановительной» тренировки. После большого объема тренировочной нагрузки на выносливость, например, после длительного или темпового кросса, большого объема повторной или интервальной работы на отрезках, лучше всего выполнить 5-6 легких активных динамических упражнений на растягивание, соблюдая при этом осторожность, чтобы не получить травм утомлённых мышц.

Вместе с тем, замечено, что, даже после интенсивной разминки с применением преимущественно динамических упражнений, несмотря на повышение температуры мышц и общее увеличение амплитуды движений, связки не всегда бывают подготовлены к предельной по размаху движений скоростно-силовой работе. Поэтому иногда более высокий эффект достигается при построении разминки на основе статических упражнений на растягивание.

## Методы развития гибкости

### Метод многократного растягивания



Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Начинают упражнения с относительно небольшой амплитуды движений и постепенно увеличивают ее к 8-12 повторению до максимума или близкого к нему предела.

Высококвалифицированным спортсменам, например, удается непрерывно выполнять упражнения с максимальной или близкой к ней амплитудой до 40 раз. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений или возникновение болевых ощущений, которые необходимо избегать. Количество повторений упражнений меняется в

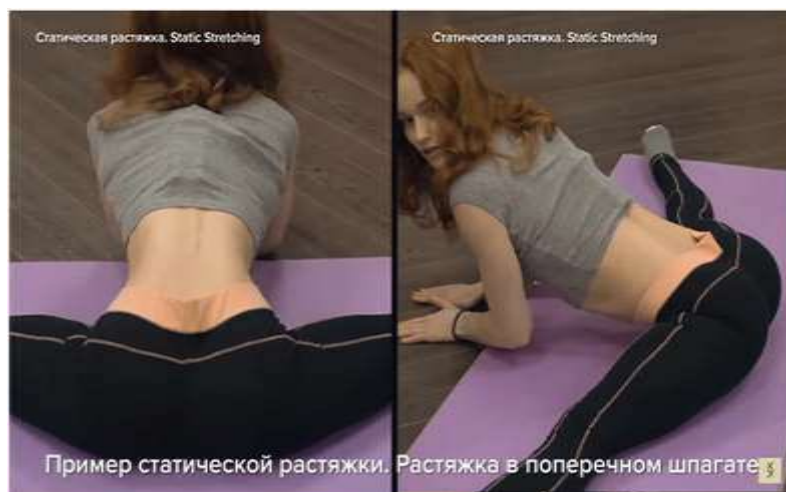
зависимости от характера и направленности упражнения на развитие подвижности в том или ином суставе, темпа движений, возраста и пола занимающихся. Активные динамические упражнения обычно выполняются в более высоком темпе, чем все другие, а их дозировка существенно зависит от разрабатываемого сустава и задач тренировки.

Но наиболее эффективно использование комплексов из нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. В течение одного учебно-тренировочного занятия может быть несколько таких серий упражнений, выполняемых с незначительным отдыхом или попеременно с упражнениями другой направленности. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не «застывали».

### Метод статического растягивания

Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Для растягивания по этому методу сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 5-15 секунд до нескольких минут.

Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной или заключительной частях занятия. Но наибольший эффект дает ежедневное



выполнение серий таких упражнений в виде отдельного занятия. Если основная тренировка проводится в утренние часы, то статические упражнения на растягивание необходимо выполнять во второй половине дня или вечером. Такая тренировка обычно занимает до 30-60 минут. Если же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс статических упражнений на растягивание можно выполнять и в утреннее время.

Комплекс статических упражнений возможно использовать и в подготовительной части занятия, начиная с него общую разминку. Потом необходимо выполнить динамические специально-подготовительные упражнения, постепенно наращивая их интенсивность, а затем перейти к выполнению программы основной части тренировочного занятия. При таком проведении разминки, после выполнения статических упражнений, хорошо

растягиваются сухожилия мышц и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Последующим выполнением динамических специально-подготовительных упражнений разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышцы.

Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и в пассивной форме, с партнером, постепенно преодолевая с его помощью пределы гибкости, достигаемые при самостоятельном растягивании. Такие упражнения обычно применяют после предварительной разминки в основной или заключительной частях занятия, а также в форме отдельного занятия на растягивание. Можно использовать как комплекс упражнений в целом, так и отдельные упражнения.

Статические пассивные упражнения на растягивание и расслабление с помощью партнеров

Характерной особенностью этих упражнений является продольное растягивание суставов, связок и мышц и незначительное скручивание туловища одного из занимающихся (пассивного партнера) усилиями других (активных) партнеров. Растяжки по направлению могут быть продольными, диагональными и скручивающими (или ротационными). Выполняются они в одну или в диаметрально противоположные стороны, с захватом одноименных рук и ног пассивного партнера (за обе левые или правые), или разноименных. Захваты рук и ног можно выполнять одной или двумя руками. Наиболее часто используются следующие захваты:

Двусторонние захваты двумя руками за кисти или ступни

Захват за ладонь - «рукопожатие»

Захват за предплечье с внутренней или наружной стороны одной или двумя руками.

Во время выполнения растяжек пассивный партнер должен вначале расслабить свои мышцы. Само растягивание должно быть плавным, без рывков и чрезмерных усилий. Направление силы тяги направлено вдоль кинематической цепи кисть - локоть - плечо - позвоночник - тазобедренный сустав - колено - стопа. При правильном расположении всех звеньев этой цепи (в том числе, и в обратном порядке) у растягиваемого партнера возникает ощущение легкости и свободы, которое иногда сравнивают с полетом. Ощущение непрерывности кинематической цепи обычно хорошо дифференцируется при проведении продольных растяжек с углами подъема рук или ног от горизонтальной плоскости опоры на 3-5 градусов. Вместе с тем, углы сгибания рук и ног в растягиваемых суставах могут достигать 90 градусов.

## **Метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием**

При развитии гибкости этим методом используется свойство мышц растягиваться сильнее после предварительного их напряжения. Для этого необходимо: сначала выполнить активное растягивание мышц тренируемого сустава до предела; затем разогнуть в суставе тренируемую часть тела чуть больше половины возможной амплитуды, и в течение 5-7 секунд создать статическое сопротивление внешнему силовому воздействию партнера на растягиваемую мышечную группу величиной 70-80 процентов от максимума; после такого предварительного напряжения сконцентрировать свое внимание на расслаблении тренируемых мышц и подвергнуть эти мышцы и связки пассивному растягиванию с помощью партнера, а достигнув предела растягивания, зафиксировать конечное положение на 5-6 секунд.

Все фазы упражнений необходимо выполнять медленно, непрерывно и плавно, без каких-либо «рывков». Каждое упражнение повторяется в одном подходе до 5-6 раз.

Такие упражнения на растягивание являются смешанными по форме (активно-пассивными) и режиму (стато-динамическими),

Направление действия силы тяги мышц должно быть противоположным направлению их растягивания. Безопаснее и удобнее в тренировках на растягивание использовать отдельные упражнения, усиливая избирательное воздействие на те или иные суставы, связки и группы мышц.

### **Способы измерения гибкости**

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или в линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты.

Аппаратурными способами измерения являются:

Метод растягивания с чередованием напряжения и расслабления мышц

Предусматривает одновременное сокращение мышц-антагонистов. Эластичность тканей повышается благодаря совокупности аутогенного торможения перед растягиванием и реципрокного торможения во время растягивания.





механический (с помощью гониометра);  
механоэлектрический (с помощью электрогониометра);  
оптический;  
рентгенографический.

Для особо точных измерений подвижности суставов применяют электрогониометрический, оптический и рентгенографический способы. Электрогониометры позволяют получить графическое изображение гибкости и проследить за изменением суставных углов в различных фазах движения. Оптические способы оценки гибкости основаны на использовании фото-, кино- и видеоаппаратуры. Рентгенографический способ позволяет определить теоретически допустимую амплитуду движения, которую рассчитывают на основании рентгенологического анализа строения сустава.

В физическом воспитании наиболее доступным и распространенным является способ измерения гибкости с помощью механического гониометра — угломера, к одной из ножек которого крепится транспортир. Ножки гониометра крепятся на продольных осях сегментов, составляющих тот или иной сустав. При выполнении сгибания, разгибания или вращения определяют угол между осями сегментов.

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения .

Подвижность в плечевом суставе.



Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого

пояса испытуемого.

Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

Подвижность позвоночного столба.

Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая

ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус», а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс».

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Подвижность в тазобедренном суставе.

Испытуемый стремится как можно шире развести ноги:

в стороны, вперед назад с опорой на руки.

Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования:

одинаковые исходные положения звеньев тела;

одинаковая (стандартная) разминка;

повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время,

поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого (в сантиметрах или угловых градусах) является разница между величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.

**Способ выполнения тестовых заданий**

№	Направление движения	Величина силы	Препятствие объектив					
			Вперед		Сзади		Вбок	
			Мин	Мак	Мин	Мак	Мин	Мак
1	Гибкость позвоночника вперед	Сила тяжести	40	15	0	20	4	0
2	Гибкость позвоночника назад	Сила тяжести	40	30	10	40	40	30
3	Подвижность активных суставов	Пассивная сила тяжести	40	30	30	40	30	30

## Составление программы тренировок.

В первую очередь при составлении программы тренировок следует учитывать противопоказания, возникающие вследствие имеющихся заболеваний (остеохондроз шейного отдела и слабо выраженная вегетососудистая дистония).

В связи с этим присутствуют следующие правила:

Вращение головой при остеохондрозе шейного отдела позвоночника противопоказано. Эти движения дают очень большую нагрузку на шейный отдел позвоночника (особенно на его нижнюю часть), что может привести не только к усилению боли, но и к продлению острого периода заболевания из-за повреждения мягких тканей.

Необходим строгий контроль, не допускающий появления болевых ощущений.

Что же касается гибкости, то основным методическим условием, которого нужно придерживаться в работе над воспитанием подвижности в суставах, является обязательная разминка перед выполнением упражнений на растягивание.



Разминка имеет профилактическое (предупреждающее) значение, чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем совершеннее выполняется движение, тем меньше риск получить различные растяжения, разрывы мышц и сухожилий.

Известно, что разминка включает в себя комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей

работе и повышения его общей работоспособности путем усиления вегетативных функций. Повышение температуры тела и главным образом мышц (особенно тех, которым предстоит работать), имеет большое значение для выполнения движений с максимальной амплитудой при предварительном "разогревании" мышц, их растяжимость увеличивается.

Разминка включает в себя ходьбу 6-10 минут в непрерывном умеренном, темпе. После необходимо выполнить 6-8 специально подобранных упражнений для мышц туловища, верхних конечностей, рук и ног, причем каждое из них по 10-15 раз.

Затем следует выполнить упражнения для развития гибкости. Упражнения на растягивание необходимо выполнять сериями в определенной последовательности; упражнения для суставов верхней конечности, туловища и нижней конечности, а между сериями необходимо выполнять упражнения на расслабление. Комплекс упражнений может состоять из 8-10 упражнений пассивного или активного характера.

Учитывая все эти условия, мной была составлена следующая **программа воспитания гибкости:**

№	Описание упражнения	Количество повторений
1	Исходное положение: сидя на стуле, повернуть голову в крайнее левое положение, затем в правое. В медленном темпе.	7 раз.
2	Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед собой. Выполнить круговые движения, руками вперед, затем назад.	7-10 раз.
3	Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед собой. Отведение рук в стороны	7-10 раз.
4	Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки. Наклоны туловища вперед, затем назад.	7-10 раз.
5	Исходное положение: стоя, руки на пояс. Поднять правое бедро. Вращательное движение голени вправо, затем влево. Сменить ногу.	7-10 раз на каждую ногу.
6	Исходное положение: сидя на стуле, опустить голову, стараясь по возможности прижать подбородок к груди. При хорошей подвижности шейных позвонков можно подбородком ощутить грудную выемку, поднять голову. В медленном темпе	5 раз
7	Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные, Сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах	8-12 раз.
8	Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед-назад	8-12 раз на каждую сторону.
9	Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на 3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо-влево	3-4 раза.
10	Исходное положение: широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево.	12-16 раз в каждую сторону
11	Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки, в последнем наклоне опущены (основная стойка): пружинящие наклоны вперед, конечное положение держать 10-15 сек. пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать.	8-12 наклонов
12	Исходное положение: стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь	8-10 раз в каждую сторону

	пальцами рук носков ног.	
13	Исходное положение: в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде; на 4 - смена положения ног.	8-12 раз на каждую ногу
14	Исходное положение: в выпаде одной ногой в сторону, руки на пояс: На счет 1-3 - пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги; на 4 -смена положения ног	8-12 раз на каждую ногу
15	Исходное положение: стоя, взяться руками за опору. Выполнять махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений.	8-12 раз на каждую ногу
16	Исходное положение: стоя в упоре у стены: поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги.	8-12 раз на каждую ногу
17	Исходное положение: стоя в упоре у стены, одна нога вперед на носок: круговые движения стопы в голеностопном суставе	8-12 раз на каждую сторону

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ



- Не выполнять упражнения слишком активно и неправильно.
- Необходимо разогреться перед выполнением упражнений на растяжку.
- Необходимо постепенно тянуться от легкой растяжки и с каждым последующим движением усиливать его амплитуду.
- При выполнении упражнений на растяжку и гибкость, необходимо следить за дыханием. Оно должно быть медленным, глубоким и естественным. Выдыхать нужно при совершении наклона. Задерживать дыхание не следует.
- Не стоит задерживаться до ощущения боли и делать упражнение через силу. Минимальное время «растяжки» должно быть 10 секунд, со временем необходимо доводить до 1 минуты.
- Выполняя упражнения на растяжку и гибкость не нужно делать рывков. При этом происходит напряжение именно тех мышц, которые вы стремились расслабить.
- В момент растяжки необходимо думать именно о той части тела, которую растягиваете. Если вы почувствовали напряженность при удерживании

положения в растяжке, то это означает, что делаете что-то неправильно и необходимо принять удобное положение и повторить снова.

### **Список литературы:**

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. «Теория и методика физического воспитания» – М: Просвещение, 1990. – 287 с. (дата обращения 14.12.2015).
2. Ивонина В.В. и Куликовича К.А. «Управление физкультурным движением» – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 287 с. (дата обращения 14.12.2015).
3. Качашкин В.М. «Методика физического воспитания». М: Просвещение, 1980 – 304 с. (дата обращения 14.12.2015).
4. Киселев Т.Г., Родик М.А., Барамидзе А.М. Стретчинг. «Подвижность, гибкость, элегантность». -М: Советский спорт, 1991 – 96 с. (дата обращения 14.12.2015).
5. Кузнецов В.С, Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта». – М: Академия, 2001 (дата обращения 14.12.2015).
6. Лях В.И. «Гибкость и методика ее развития» 1999 – С. 25 (дата обращения 14.12.2015).
7. Майнберг Э. «Основные проблемы педагогики спорта». – М.: Аспект-пресс, 1995. – 318 с. (дата обращения 14.12.2015).
8. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». – М.: Физкультура и спорт, 1977. (дата обращения 14.12.2015).
9. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». – М: Физкультура и спорт, 1991 – 543 с. (дата обращения 14.12.2015).
10. Николенко А.Е., Коробейников Н.К., Михеев И.Г., «Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся средних спец. учебных заведений» – М.: Высшая школа, 1984. (дата обращения 14.12.2015).



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Некрасова Виолетта Алексеевна

Подсосенский Юрий Васильевич

МБОУ ДО ДДТ "Созвездие" МО г.Краснодар

опубликовали в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

«Особенности проведения занятий по акробатике»

Номер свидетельства: СВ5719326

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"



Ирина Космынина

07 октября 2023 г.



свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

подтверждает, что

Некрасова Виолетта Алексеевна

Подсосенский Юрий Васильевич

МБОУ ДО ДДТ "Созвездие" МО г.Краснодар

опубликовали в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

«Гибкость и методика ее развития»

Номер свидетельства: СВ5719327

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"



Ирина Космынина

12 ноября 2023 г.



свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

подтверждает, что

Некрасова Виолетта Алексеевна

Подсосенский Юрий Васильевич

МБОУ ДО ДДТ "Созвездие" МО г.Краснодар

опубликовали в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

«Номер – основа циркового искусства»

Номер свидетельства: СВ5719328

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"



Ирина Космынина

24 января 2024 г.

свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391



THE NATIONAL BUREAU OF STANDARDS  
**COMPLETION OF**  
**INTERNATIONAL**

IS THE MOST IMPORTANT STEP IN THE  
ESTABLISHMENT OF A  
UNIFORM SYSTEM OF  
WEIGHTS AND MEASURES

THE NATIONAL BUREAU OF STANDARDS  
IS NOW COMPLETING THE  
WORK OF  
ESTABLISHING A  
UNIFORM SYSTEM OF  
WEIGHTS AND MEASURES  
FOR THE UNITED STATES  
AND THE WORLD  
THE NATIONAL BUREAU OF STANDARDS  
IS NOW COMPLETING THE  
WORK OF  
ESTABLISHING A  
UNIFORM SYSTEM OF  
WEIGHTS AND MEASURES





Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Некрасова Виолетта Алексеевна**

с 24 мая 2022 г. по 06 июня 2022 г.

прошёл(а) повышение квалификации в

Центре дополнительного профессионального образования "Экстерн"  
Общества с ограниченной ответственностью  
"Международные Образовательные Проекты"

по дополнительной профессиональной программе  
«Актуальные вопросы реализации художественной  
направленности в дополнительном образовании  
детей»

72 часа

в объёме

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Общество с ограниченной ответственностью  
"Международные Образовательные Проекты"  
Центр дополнительного профессионального образования "Экстерн"

## УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

7819 00681261

Документ о квалификации

Регистрационный номер

53890

Город

Санкт-Петербург

Дата выдачи

06 июня 2022 г.



М.П.

Директор

Секретарь

Е.А. Знатнова

И.О. Васильева



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Некрасова Виолетта Алексеевна

Подсосенский Юрий Васильевич

МБОУ ДО ДДТ "Созвездие" МО г.Краснодар

опубликовали в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

«Особенности проведения занятий по акробатике»

Номер свидетельства: СВ5719326

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"



Ирина Космынина  
07 октября 2023 г.



свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

подтверждает, что

Некрасова Виолетта Алексеевна

Подсосенский Юрий Васильевич

МБОУ ДО ДДТ "Созвездие" МО г.Краснодар

опубликовали в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

«Гибкость и методика ее развития»

Номер свидетельства: СВ5719327

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"



Ирина Космынина

12 ноября 2023 г.

свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391





# СВИДЕТЕЛЬСТВО

подтверждает, что

Некрасова Виолетта Алексеевна

Подсосенский Юрий Васильевич

МБОУ ДО ДДТ "Созвездие" МО г.Краснодар

опубликовали в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

«Номер – основа циркового искусства»

Номер свидетельства: СВ5719328

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"



Ирина Космынина

24 января 2024 г.

свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391



THE NATIONAL BUREAU OF STANDARDS  
**CELEBRATING 100**  
**ANNIVERSARY**

It was on this day in 1901 that the National Bureau of Standards was established as the primary agency for maintaining and disseminating the national standards of measurement.

For more information on the Bureau's activities, contact the National Bureau of Standards, Gaithersburg, Maryland 20899.

For more information on the Bureau's activities, contact the National Bureau of Standards, Gaithersburg, Maryland 20899.

For more information on the Bureau's activities, contact the National Bureau of Standards, Gaithersburg, Maryland 20899.

For more information on the Bureau's activities, contact the National Bureau of Standards, Gaithersburg, Maryland 20899.





Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Некрасова Виолетта Алексеевна**

с 24 мая 2022 г. по 06 июня 2022 г.

прошёл(а) повышение квалификации в

Центре дополнительного профессионального образования "Экстерн"  
Общества с ограниченной ответственностью  
"Международные Образовательные Проекты"

по дополнительной профессиональной программе  
«Актуальные вопросы реализации художественной  
направленности в дополнительном образовании  
детей»

72 часа

в объёме



Е.А. Знатнова  
И.О. Васильева

М.П. Директор  
Секретарь

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Общество с ограниченной ответственностью  
"Международные Образовательные Проекты"  
Центр дополнительного профессионального образования "Экстерн"

# УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

7819 00681261

Документ о квалификации

Регистрационный номер

53890

Город

Санкт-Петербург

Дата выдачи

06 июня 2022 г.