

ГБУ ДО Дворец детского (юношеского) творчества Московского района

Методические рекомендации по акробатике для педагогов цирковых коллективов

Автор: педагог высшей
квалификационной категории
Мишетта Т.В.

Санкт-Петербург
-2022-

Данные методические рекомендации разработала руководитель и педагог образцового детского эстрадно-циркового коллектива «Звездная улыбка» Мишетта Тамара Вячеславовна.

Данные методические рекомендации предназначены для педагогов цирковых коллективов, а также секций по акробатике в УДОД.

Рекомендации помогают отследить и оценить степень подготовленности детей по акробатике в течение трех лет, грамотно и эффективно систематизировать и использовать знания о подготовленности детей.

Желательно использовать данные рекомендации в работе цирковых коллективов в помощь педагогам, занимающихся по данному направлению.

Задачи предмета

Артист не мыслим без прочных знаний и культуры, отточенного профессионального мастерства.

С первых шагов, с первых занятий эта школа вооружает будущих артистов самым современным знанием, умением разобраться в самых сложных явлениях жизни, ведет к овладению законами своей профессии. Воспитать будущего актера без привлечения всех выразительных средств современного искусства невозможно.

Акробатика - фундамент, на котором строится множество номеров цирка и эстрады.

Чтобы достигнуть хороших результатов, необходимо, прежде всего, подготовить физический аппарат, то есть по К.С. Станиславскому - "гибкое тело, выразительные движения, хорошо развитую технику и мимику", все мышцы должны быть хорошо "проработаны" и развиты.

Методики

Учебный процесс строится на дидактических принципах, но имеет свои специфические особенности, свойственные цирку. Особое внимание уделяется планированию урока, который строится по принципу восходящей линии, то есть по принципу увеличения нагрузки.

За счет разнообразия упражнений нагрузка должна множиться на разнообразные группы мышц в чередовании с короткими фазами отдыха и обязательным соблюдением правил дыхания. Каждому преподавателю предоставляется право самостоятельного построения урока для совершенствования пройденного материала и изучаемых упражнений. Непосредственному переходу к акробатике должно предшествовать изучение различных подготовительных упражнений, представляющих собой комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений, которые не только укрепляют и развивают отдельные группы мышц, суставы и совершенствуют двигательные качества, но и помогают учащимся скорее и лучше овладеть техникой вы-

полнения изучаемых акробатических упражнений.

Комплекс рекомендуемых и общеразвивающих упражнений

Эти упражнения классифицируются по анатомическому признаку, прежде всего:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для шеи;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног.

Последовательность общеразвивающих упражнений на уроке должна быть такой, чтобы наращивание нагрузки было постепенным. Не следует допускать утомления какой-либо одной части тела или группы мышц. Например, после упражнений для плечевого пояса следует перейти к упражнениям для ног. Если два упражнения для одной и той же части тела следуют друг за другом, то второе упражнение должно быть для мышц-антагонистов. Например, после упражнений для мышц спины должны следовать упражнения для мышц брюшного пояса. После упражнений, требующих статического напряжения мышц, целесообразно дать упражнения динамического характера. Здесь возможно сочетание двух упражнений, действующих на различные части тела и группы мышц, как, например, приседания с одновременным движением рук.

Одним из наиболее эффективных упражнений, сочетающих в себе ряд движений, действующих на различные группы мышц и органы тела, являются упражнения со скакалкой, укрепляющие целый ряд мышечных групп и суставов и одновременно развивающие специфическую выносливость, а также служащие средством тренировки функций сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата.

Содержание комплекса общеразвивающих упражнений должно быть специально подобрано педагогом с учетом всех вышеизложенных требований, но ни в коем случае не иметь постоянно установленного порядка, то есть ви-

доизменяться и усложняться по мере их усвоения учащимися. Для перехода к изучению основных акробатических упражнений необходимо изучить подводящие и подготовительные упражнения:

1. группировка ног в приседании, в положении лежа на спине и в подскоке;
2. перекаты в группировке в положении лежа на спине;
3. полукульбиты вперед из упора и из приседа;
4. падение вперед на руки в упор лежа;
5. подтягивание прямых ног до угла 90 градусов в упоре лежа;
6. полушпагат;
7. стойка на лопатках с полукульбита вперед с прямыми ногами;
8. "мост" из положения лежа на спине с одной ногой, затем без опоры головы;
9. темповые прыжки с места на заднее и переднее сальто с разбега;
10. то же самое с моста (трамплина);
11. вальсет с места, с разбега, с прыжка, с возвышенности, и т.д.;

Изучение акробатических прыжков

Акробатические прыжки необходимо изучать, начиная с устного подбора объяснения. Первое исполнение нужно начинать в индивидуальном порядке. После усвоения упражнения рекомендуется его выполнение проводить по группам или шеренгам, где первая исполняет, а вторая помогает им или страхует и наоборот. Помогаящая группа должна по указаниям преподавателя исправлять ошибки, анализировать их и не повторять подобных искажений при личном выполнении упражнения. Параллельно с этим идет освоение всеми учащимися навыков страховки.

На начальном периоде обучения активная помощь преподавателя, умелое применение средств страховки (маты, лонжи) воспитывают у учащихся уверенность в своих силах, волю и настойчивость в преодолении трудностей.

Уроки должны быть разнообразными, а нагрузка на организм равномер-

ной и разносторонней, что обеспечивает как общефизическую, так и специальную подготовку акробата.

Совершенствование пройденного материала должно проходить в порядке группового повторения (по шеренгам).

Вторую часть урока рекомендуется начинать со статистических упражнений. Группа учащихся делится на две шеренги, стоящие по обе стороны ковровой дорожки. Упражнения выполняются шеренгами поочередно:

1. стойка на голове и руках жимом через группировку;
2. стойка на голове и руках жимом с прямыми ногами;
3. стойка на руках толчком двух ног;
4. каскад с места и с темпового подскока (по шеренгам);
5. "мост" наклоном назад с поднятием одной руки, одной ноги и т. д. (все вместе);
6. передняя перекидка на две ноги и на одну ногу (по шеренгам);
7. перекидка назад по одной ноге (по шеренгам);
8. шпагат (все вместе);
9. боковое колесо (по шеренгам);
10. курбет (все вместе);
11. кофшпрунг с места и с подскока (по шеренгам);
12. фордершпрунг с вальсета и с разбега (как по шеренгам, так и поочередно).

Все эти упражнения выполняются в подвижном темпе и, как уже было оговорено выше, по шеренгам, и индивидуально.

Наибольшая нагрузка приходится на конец третьей части урока, после чего должно следовать снижение нагрузки путем перехода к выполнению менее сложных упражнений. Здесь можно использовать индивидуальные упражнения. И, наконец, в конце урока рекомендуются упражнения, способствующие нормализации дыхания. Особое внимание должно быть обращено на умеренность тренировки сердечно-сосудистой системы, на прочное усвоение

дыхательных навыков.

На втором году обучения количество общеразвивающих упражнений должно быть несколько сокращено посредством включения во вводную часть урока элементарных акробатических упражнений, изученных ранее.

Педагог должен учитывать особенности строения организма девочек и регулировать нагрузку для них по сравнению с мальчиками. Учащиеся младших классов загружаются меньше, чем старшеклассники, кроме того, следует учитывать, что юношам 12-15 лет при выполнении сложных акробатических упражнений свойственно переоценивать свои силы и возможности. Следовательно, важнейшей задачей педагога является воспитание у них сознательной дисциплины, а также осуществление постоянной страховки. Особого внимания в выполнении упражнений заслуживают чистота исполнения и четкость, которым учат воспитанников с самого начала.

На третьем году начинается специализация по акробатике. В программу, следовательно, включается изучение сложных индивидуальных и парногрупповых упражнений, обеспечивающих переход к подготовке номера. Преподаватель на данном этапе изучения должен уделять особое внимание воспитанию четкости, легкости, выразительности, уверенности при выполнении каждого упражнения и прыжка, а значит, и усилить внимание по применению страховки и пассивовки.

Преподаватель группы должен учитывать и всесторонне развивать индивидуальные способности учащихся, своевременно усложнять упражнения и не "натаскивать" воспитанников. Обучение должно проводиться последовательно, подготовительные и подводящие упражнения должны быть правильно подобраны и сходны по структуре с основными изучаемыми элементами. В этом случае ранее изученные упражнения будут являться подводящими к новым, более сложным. С отстающими учениками следует многократно повторять плохо освоенные упражнения, призванные приучать организм воспитанника к постоянному усилению физической нагрузки. Серьезная организа-

ция занятий, проводимых в нужном темпе, с правильной дозировкой нагрузки, чуткое и требовательное отношение преподавателя ко всем учащимся, прививает воспитанникам стремление к созидательному, прочному и высококачественному усвоению программного материала.

Перечень основных ошибок, встречающихся
при исполнении отдельных элементов

- исполнение вальсета не по одной линии (скрещивание ног);
- преждевременный поворот плеч;
- прыжок на руки;
- одновременное касание опоры руками (одновременная постановка рук);
- прогиб в пояснице во время прохождения через стойку на руках;
- приземление не на линии разбега;
- после исполнения рондата отскок с прогибом.

Флик-фляк

- Преждевременный наклон головы и туловища назад;
- мах согнутыми руками не за голову назад, а вверх;
- слабый и запоздалый толчок ногами;
- во время толчка ногами колени уходят вперед;
- плечи уходят вперед при постановке рук;
- слабый толчок руками.

Переднее сальто с места

- перед прыжком прогибание и отвод плеч назад;
- отсутствие направление грудью вверх, вперед;
- слабый толчок ногами и недостаточно энергичное движение рук вверх, вниз;
- во время исполнения сальто отставание головы.

Контрольные и экзаменационные требования к учащимся

В конце каждого полугодия проводится контрольный урок, в конце учеб-

ного года - экзамен.

Ожидаемые результаты I года обучения

Девочки

Статические упражнения

- Удерживание равновесия на одной ноге, другая - впереди, согнутая под углом;
- стойка на лопатках с опорой рук под спину с заднего полукульбита;
- стойка на голове и руках, махом одной ноги или толчком двух ног через группировку;
- выход в стойку на руках махом одной ноги.

Упражнение на гибкость.

- "Мост" из положения лежа на спине, и наклоны назад;
- медленная перекидка с шага вперед махом одной ноги с приходом на две ноги врозь;
- полу шпагат глубокий.
- кульбиты и каскады.
- кульбит вперед из упора, присев; кульбит вперед в темпе;
- кульбит со стойки на голове;
- кульбит назад из положения, упор-присев;
- кульбит назад в темпе;
- кульбит вперед с шага, с опорой рук, без захвата группировки, приходом на согнутые ноги врозь;
- каскадный кульбит с места.

Темповые упражнения

- боковое колесо с места и с вальсета;
- кофшпрунг с места, с приходом на полусогнутые ноги врозь;
- лягскач из с положения лежа на спине с опорой на руки у плеч, с приходом на согнутые ноги врозь;
- фодершпрунг с вальсета и с разбега с приходом на полусогнутые ноги врозь, с помощью педагога.

Упражнения с трамплина и с мостика

- толчковые прыжки с мостика с разбега;
- темповые прыжки с трамплина с места вперед и назад.

Контрольный урок.

1. равновесие на одной ноге, другая впереди согнутая под углом.
2. кульбит вперед по одной ноге с опорой рук о ковер и без группировки.
3. приход на одну ногу, вторая - выпрямлена вперед. Медленная перекидка вперед махом одной ноги с приходом на две врозь.
4. кульбит назад.
5. с кульбита назад стойка на лопатках с опорой рук под спину.
6. полукульбит вперед..
7. каскадный кульбит.
8. кофшпрунг на согнутые. Подскок.
9. боковое колесо с подскока.

Мальчики

Статические упражнения

- Стойка на лопатках с опорой рук под спину с заднего полукульбита;
- то же из упора лежа, подтягивание прямых ног и, подгибая голову на передний кульбит;
- стойка на голове и руках махом одной ноги или толчком двух ног через группировку;
- стойка на руках махом одной ногой.

Упражнение на гибкость и растягивание

- "Мост" из положения лежа на спине (борцовский);
- полу шпагат.

Кульбиты и каскады

- Кульбит вперед из упора присев;
- кульбит со стойки на шее и лопатках;
- кульбит со стойки на голове и руках;
- кульбиты в темпе;

- кульбит по одной ноге с опорой рук;
- кульбит назад из положения упор-присев;
- кульбит назад в темп;
- каскадный кульбит из приседа с места;
- каскадный кульбит боковой;
- каскадный кульбит с подскока.

Темповые упражнения

- боковое колесо;
- боковое колесо с вальсета;
- лягскач из положения лежа на спине с опорой на руки у плеч с приходом на согнутые ноги врозь;
- лягскач с руками па бедрах, с приходом па согнутые ноги врозь;
- копфшпрунг на полусогнутые ноги;
- фордершпрунг с вальсета и с разбега на полусогнутые ноги.

Упражнения с трамплина и мостика

- Темповые прыжки с мостика с разбега и толчком двух ног;
- темповые прыжки с трамплина с места и с разбега толчком с двух ног.

Контрольные уроки

- Все те же упражнения, которые перечислены выше, т.е. разучивались в течение 1 полугодия.

Ожидаемые результаты II года обучения

Девочки

Статические упражнения

- равновесие на одной ноге "ласточка";
- стойка на лопатках с заднего полукульбита с опорой рук;
- стойка на лопатках с полукульбита вперед с прямыми ногами с опорой рук под спину и то же с опорой рук о ковер;
- стойка на голове и руках жимом через группировку;
- стойка на руках махом одной (обязательно с помощью педагога).

Упражнения на гибкость и растягивание.

- "Мост" со стойки на руках (с помощью);
- медленная перекидка вперед с шага (махом одной ноги) с приходом на одну ногу (с помощью);
- медленная перекидка назад с "мостика" махом одной ноги (с помощью);
- шпагат скольжения вперед-назад.

Кульбиты и каскады.

- Кульбит вперед - "пистолет" с захватом руками голени толчковой ноги;
- кульбит вперед - ноги скрестно, с захватом руками голени толчковой ноги;
- кульбит назад;
- кульбит боковой по ковру и через стол;
- каскадный кульбит с разбега.

Темповые упражнения.

- Боковое колесо с места вперед;
- боковое колесо с разбега;
- копфшпрунг на полусогнутые ноги;
- копфшпрунг на прямые;
- лягскач из положения лежа на спине с опорой рукой из бедра ног с приходом на согнутые ноги врозь;
- фордершпрунг с разбега на полусогнутые и прямые ноги;
- курбет со стойкой с возвышенности (с помощью педагога);
- рондат;
- флик-фляк.

Упражнения с трамплина и моста.

- Изучение толчковых прыжков с мостика с разбега, толчком одной-двумя ногами;
- изучение толчковых прыжков с трамплина, с моста вперед и назад, с группировкой и с разбега.

Экзамен.

Выход.

1. "Ласточка" с захватом голени.
2. Стойка на руках махом одной ноги.
3. "Мост" со стойки на руках.
4. Все вышеизученные упражнения.
5. Шпагат.

Мальчики

Статические упражнения.

- Стойка на голове и руках, жимом, в группировке;
- стойка на голове с переходом в стойку на лопатках с помощью рук под спину;
- стойка на руках махом одной или толчком двух ног.

Упражнения на гибкость и растягивание.

- "Мост" из положения лежа на спине;
- разгиб в "мост" со стойки на голове и руках, ноги врозь;
- полушпагат.

Кульбиты и каскады.

- Стойка на руках, кульбит в группировке вперед и без группировки по одной ноге, другая - вперед прямая;
- кульбит вперед с шага с захватом голени толчковой ноги с приходом на одну ногу, другая вытянута вперед "пистолетиком";
- каскадный кульбит с возвышенности с возвышенности (на маты);
- каскадный кульбит с разбега (на маты).

Темповые упражнения.

- Боковое колесо вправо, влево;
- боковое колесо с разбега, с опорой двух и с опорой на одну руку;
- кофшпрунг с места на прямые ноги;
- лягскач с полукульбита;
- лягскач со стойки на голове;

- курбет со стойки на голове
- фордершпрунг с разбега с приходом на прямые ноги;
- рондат;
- флик-фляк;
- заднее сальто.

Упражнения с трамплина и моста

- Темповый прыжок с трамплина, с моста и с разбега вперед (назад).

Экзамен

Выход.

- Стойка на руках, голове;
- стойка-кульбит вперед, кульбит "пистолет";
- боковое колесо влево;
- стойка на голове и руках через группировку;
- стойка "лягскач", копфшпрунг на прямые ноги (приход);
- каскадный кульбит через препятствие;
- фордершпрунг с приходом на две ноги;
- курбет.

Ожидаемые результаты III года обучения

Показ самостоятельных этюдов, включая элементы реже изученных статических упражнений как групповые, так и индивидуальные, в этюд должны быть включены упражнения на гибкость.

Третий год обучения объединяет девочек и мальчиков в единые композиционные концертные номера, в которых используются все изученные ранее упражнения как статические, так и темповые. Педагогами пишутся сценарии цирковых номеров законченных по позиции, в которых могут участвовать от единого до 14-15 учащихся.

Контрольным уроком на третьем году обучения являются концертные выступления, участие в конкурсах и фестивалях.

Список использованной литературы

1. Акробатика. Программа для секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. – М., «Физкультура и спорт», 1974.
2. Акробатика./Под ред. Е.Г. Соколова. – М., «Физкультура и спорт», 1973.