



Дмитро Орел, Юрій Кашуба,
Олександра Горковенко, Денис Шариков

ВОЛЬТИЖНА АКРОБАТИКА

теорія та методика викладання
для студентів циркових жанрів

Навчальний посібник



КИЇВСЬКА МУНІЦИПАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ЕСТРАДНОГО ТА ЦИРКОВОГО МИСТЕЦТВ

КИЇВ – 2022

**КИЇВСЬКА МУНІЦИПАЛЬНА АКАДЕМІЯ ЕСТРАДНОГО ТА
ЦИРКОВОГО МИСТЕЦТВ**



Факультет сценічного мистецтва

Кафедра циркових жанрів

**Дмитро Орел, Юрій Кашуба,
Олександра Горковенко, Денис Шариков**

ВОЛЬТИЖНА АКРОБАТИКА

**теорія та методика викладання
для студентів циркових жанрів**

Навчальний посібник

КИЇВ 2022

УДК 791.83 / 796.4 / 7.091

В – 71

Рекомендовано засіданням кафедри циркових жанрів (протокол № 5 від 9 грудня 2021 року). Рекомендовано науково-методичною радою Факультету сценічного мистецтва (протокол № 4 від 16 грудня 2021 року). Рекомендовано засіданням Вченої ради Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв (протокол № 10 від 24 грудня 2021 року).

Рецензенти:

ЮР Марина Володимирівна

доктор мистецтвознавства, провідний науковий співробітник
Інституту проблем сучасного мистецтва Академії мистецтв України.

ДОБРОВОЛЬСКАЯ Світлана Михайлівна

заслужена артистка України, заступник начальника відділу художньо-творчої роботи
ДП «Державна циркова компанія України».

Літературний редактор

Стоцька Ірина Василівна, викладач циклової комісії гуманітарних дисциплін
Фахового коледжу Київської муніципальної академії естрадного та
циркового мистецтв.

Орел Дмитро, Кашуба Юрій, Горковенко Олександра, Шариков Денис.
Вольтижна акробатика: теорія та методика викладання для студентів циркових,
жанрів: навчальний посібник. Київ : КМАЕЦМ, 2022. 86 с. іл.

У навчальному посібнику систематизовано методологію викладання Київської
циркової школи з вольтижної акробатики КДУЕЦМ, КДКЕЦМ, КМАЕЦМ.
Визначено систему та методологію виконання акробатичних елементів.
Навчальний посібник призначено для ЗВО, ЗПФО, СДЮШОР, ДЮСШ, циркових
студій та шкіл, а також для широкого кола читачів.

Текст та інші матеріали навчального посібника **захищені авторським правом**
– «Свідectво про реєстрацію авторського права на твір Державною службою
інтелектуальної власності України». Копіювання, сканування, переклад, а
також публікації матеріалів, ілюстрацій навчального посібника без дозволу та
посилання на автора не допустимо.

ISBN 978-966-924-896-1

© Дмитро Орел, 2022

© Юрій Кашуба, 2022

© Олександра Горковенко, 2022

© Денис Шариков, 2022

©КМАЕЦМ, 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
Тема № 1. Циркові традиції та прикмети	8
Тема № 2. Жанрова характеристика специфіки акробатики	11
Тема № 3. Понятійний апарат та технічні засоби навчання	20
Тема № 4. Складні темпові вправи – Флік-фляк	25
Тема № 5. Складні темпові вправи – Сальто	28
Тема № 6. Комбінації з декількох елементів, вправи на техніку підвищеної складності	32
Тема № 7. Передне сальто	33
Тема № 8. Задне сальто Бланш. Сальто з півпіруетом на 180°	35
Тема № 9. Сальто твіст 180°	37
Тема № 10. Задне сальто-пірует на 360°	38
Тема № 11. Ручний вольтиж	40
Тема № 12. Викидання з чотирьох рук	47
Тема № 13. Сальто з чотирьох рук (з решітки)	49
Тема № 14. Методика та прийоми Київської школи вольтижної акробатики бакалаврату КМАЕЦМ з ОПП Циркові жанри, жанр «Циркова акробатика»	53
Елемент Сальто назад з угрупованням «з чотирьох в чотири руки»	54
Елемент Сальто Бланш «з чотирьох в чотири руки»	59
Елемент Сальто назад з піруетом «з чотирьох в чотири руки»	61
Елемент Подвійне сальто назад з угрупованням «з чотирьох в чотири руки»	65
СПИСОК ПРОФЕСІЙНИХ ТЕРМІНІВ	71
ІЛЮСТРАЦІЇ	74
ЛІТЕРАТУРА	79

ПЕРЕДМОВА

Вольтижна акробатика займає в цирковому мистецтві провідне місце завдяки різноманітності груп виконавців, оригінальних трюків та вправ. Володіння прийомами вольтижної акробатики необхідно кожному професійному цирковому акробату.

Заняття вольтижною акробатикою дає відмінний розвиток всіх м'язів, виробляє фізичну силу, спритність, витривалість, моторні здібності, пластичну виразність і координацію рухів, робить благотворний вплив на весь організм людини в цілому, надає фігурі гарну поставу, а також сприяє вихованню вольових якостей майбутнього артиста.

Програма навчального посібника **«Вольтижна акробатика: теорія та методика викладання»** розрахована на студентів бакалаврату освітньо-професійної програми (ОПП) – «Циркове мистецтво», спеціальності 026 «Сценічне мистецтво» жанру «Циркова акробатика», які вступили до вищого навчального закладу на основі неповної чи повної загальної середньої освіти.

При підготовці навчального посібника врахований принцип комплексного вивчення студентами системи знань, умінь і навичок, накопичених багаторічною підготовкою спортивних та вольтижних акробатів (акробатів-вольтижерів) з усіх жанрів акробатики, а також. Ця система базується на критичному аналізі досягнень світової вольтижної акробатики, результатах творчих та практичних досліджень фахівців з методологію викладання Київської циркової школи КДУЕЦМ, КДКЕЦМ, КМАЕЦМ.

Заняття з вольтижної акробатики включає в собі певні рухи, які дають навантаження на всі групи м'язів. Для цього застосовуються спеціальні підготовчі вправи, які сприяють розвитку і укріпленню м'язів та суглобів і допомагають засвоєнню програмних акробатичних елементів і вправ.

Вивчення вольтижних вправ починається з усного пояснення викладача, мета якого – чітке усвідомлення студентом техніки та послідовності виконання акробатичних елементів і вправ.

Практичне засвоєння вольтижних елементів і вправ, особливо на початковому етапі, обов'язково здійснюється із застосуванням правильної допомоги та професійного страхування студентів викладачем (різні підтримки, утримання, лонжа). Переходити до вивчення нових, більш складних вольтижних вправ необхідно тільки після практичного засвоєння попередніх.

Для закріплення простих акробатичних елементів студентам бакалаврату надається можливість за завданням викладача самостійно тренувати здобуті навички і уміння.

Основні вміння якими повинен володіти та поняття які повинен знати студент бакалаврату вольтижний акробат: з освітньо-професійної програми (ОПП) – Циркове мистецтво, спеціальності 026 «Сценічне мистецтво» за жанром «Циркова акробатика»: акробатичний вольтиж, вхід та схід з плечей, гвинт, зіскок, «темп», колесо, korfsprung (копфшпрунг), копштейн, culbute (кульбіт), лонжа, мат, міст, пасеровка, переворот, перекидка, прапорець, розігрів, рондат, банкетка (решітка), «з решітки в решітку, або з чотирьох в чотири руки», salto (сальто), стійка кисті в кисті, стійка, страховка, стрекасат, схід, темп, угруповання, хват, flic-flac (флік-фляк), vordersprung (фордершпрунг), «сальто бланш», «сальто назад з піруетом», «подвійне сальто назад», «з фуса», шпагат, .

Специфіка та особливості роботи з вольтижної акробатики

Форсування ефективно управління навчально-тренувальним процесом в акробатиці передбачає врахування її специфіки, яка виражається в наступному:

1. Способи акробатики не запозичені з життєвого рухового досвіду людини.
2. Абсолютна більшість вольтижних вправ пов'язано з тонкою координацією у русі і дефіцитом часу.
3. Багато акробатичних вправ пов'язані з безпекою, підвищеним темпом дій, необхідністю часто і швидко переходити від динамічних вправ до статичних.
4. Критерієм ефективності діяльності акробата виступає не кількісні показники (метри, кілограми, секунди,) а якісно і легкість, невимушеність, краса.
5. Досягнення спортивної майстерності в акробатиці засноване на високому розвитку всіх фізичних якостей.
6. Діяльність акробата пов'язано зі строго диференційованими просторовими, тимчасовими і силовими параметрами дій.

Наведений вище далеко повний перелік особливостей визначає характер і специфіку навчально-тренувального процесу. Відсутність аналогій в життєвому руховому певні труднощі на етапі створення в учнів уявлень про досліджуваному вправі. Успішність вирішення завдання залежить від професійної ерудиції тренера. Аналіз акробатичних вправ дозволив встановити, що в більшості з них (не дивлячись на зовнішню відмінність) є подібні компоненти. Уміння виділити і ретельно відпрацювати головні, якими найчастіше користується більшість вправ цієї структурної групи, підвищує якість і надійність виконання багатьох вправ. Час навчання при цьому, природно, скорочується. Так, наприклад, успішність оволодіння всіма сальто назад багато в чому залежить від уміння високо вистрибувати з активним махом руками вгору і випрямленою тулубом; легкість виконання вольтижних вправ знаходиться в прямій залежності від сили і узгодженості поштовху партнерів і не повний перелік особливостей досвіду створює техніки ловлі нижнього.

Досягнення майстерності в акробатиці немислимо без розвитку фізично і морально-вольових якостей. Важливим фактором є спрямованість початкової підготовки на розвиток і удосконалювання на просторових, тимчасових і силових диференцировок.

Велика кількість завдань диктує необхідність одночасного вирішення ряду з них в одній вправі. Так, наприклад, вправа для розвитку сили можна проводити в швидкісному режимі з багаторазовим повторенням в суворій гімнастичної манері (вдосконалення швидкісно-силову витривалості поряд з формуванням стилю). Тренер з акробатики поряд зі знанням техніки виконання акробатичних вправ, закономірностей формування рухових т навичок повинен розбиратися в питаннях хореографії, пантоміми, балету, класичного і характерного танцю.

Лікарський контроль, самоконтроль і гігієнічні умови

Медичний контроль здійснюють лікарсько-фізкультурному диспансеру. Проте спостереження за станом здоров'я – першорядна обов'язок тренера. Необхідно завжди вести найсерйознішу боротьбу з курінням і вживанням алкоголю, роз'яснити важливість дотримання режиму тренування, харчування і відпочинку.

При розтяганнях гомілковостопних, колінних, плечових, ліктьових і променезап'ясткових суглобів слід припинити виконання елементів, що навантажують травмований суглоб, до повного одужання. Однак в цих випадках рекомендується відвідувати тренування і виконувати посильні вправи, працювати над розвитком фізичних якостей, спостерігати за тренуваннями товаришам і допомагати їм.

Важливе спортивної майстерності має самоконтроль. Його дані (стомлення, настрої, самопочуття, вага, пульс) Дозволяють акробату і тренеру регулювати кількість, обсяг і про різке зниження ваги, втоми, нездужання і другі ознаками хвороби або перетренованності спортсмен повинен повідомити тренеру для зміни плану занять.

Приховане перевтома викладач може виявити в процесі виконання вправ за такими ознаками:

- погіршення якості виконання вправ;
- зниження уваги, втрата інтересу, млявість;
- порушення координації;
- страх перед складними елементами і ін.

Освітлення, температура, вологість повітря і вентиляція зал повинні відповідати правилам санітарного обслуговування місць спортивних занять.

У залі необхідно підтримувати чистоту і порядок, мати магnezії і каніфоль. Форма на тренуванні повинна бути зручною (не широкий і не обмежувальних

рухів), без брошок, блискавок та інших предметів, які можуть завдати пошкодження партнерам, або тому хто страхує.

Фізична підготовка – спеціалізований процес вдосконалення рухових здібностей, спрямований на підвищення рівня функціональних можливостей спортсмена. Виділяють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на різнобічний фізичний розвиток спортсмена. Загальна фізична підготовка повинна будуватися на основі врахування закономірностей переносу тренувального ефекту з тільних вправ на основні. Так, наприклад, в системі загальної фізичної підготовки акробата повинен переважати швидкий і силовий режим роботи, як найбільш адекватний специфіці більшості вправ.

Силова підготовка здійснюється в процесі повсякденних підготовчі тренувань в результаті виконанні ряду спеціальних вправ на гімнастичних снарядах (стінка, лава), з предметами (палицями, гантелями, гумовим бинтом). В системі ОФП широко використовуються вправи з обтяженням (штанга, фітнес-тренажери). Ряд вправ передбачає в обтяжень власну вагу виконавця, а також вага партнера.

Характер вправ динамічний (з долають і поступається режимом) і статико-ізометричний. Швидкість динамічних і тривалість статичних вправ широко варіюються. Для розвитку швидкості поряд з традиційними для прискорення використовуються різні стрибки, підскоки, а кінцівками і тулубом в швидкому темпі. Виховання гнучкості здійснюється в єдності зі зміцненням відповідне м'язових груп, які забезпечують управління гнучкістю. Керована гнучкість служить передумовою виконавча майстерності акробата, некерована – причини технічних погіршень.

Для розвитку спеціальної витривалості рекомендується чергування вправ, які виховують силу, гнучкість і швидкість, з бігом, стрибками. У основу вдосконалення спеціальної витривалості можна покласти принцип кругового тренування (наприклад, десять віджимань в упорі лежачи, два кола бігу по залу, десять підйомів ніг у висі на гімнастичні стінці, сто підскоків зі скакалкою), а для більш підготовлених, неодноразове повторення змагальних вправ (і особливо композицій) з скороченням інтервалу відпочинку між ними.

Тривалість, інтенсивність і кількість повторень слід варіювати з урахуванням періоду тренування та індивідуальній підготовленості.

Тема № 1. Циркові традиції та прикмети

Більшість з неформальних традицій в цирку тісно пов'язані з марновірством і цирковими прикметами, іноді навіть плутають прикмети і традиції. Деякі традиції можуть здаватись дивними, але вони дуже важливі для артистів та обов'язкові.

«**З початком!**» Іноді кажуть «З прем'єрою!», так артисти цирку вітають один одного після прем'єри в новому місті, сезоні, першого дня під час гастролей. При цьому є прикмета, що не можна вітати з початком, доки артист не відпрацював всі свої номери. Тобто, як тільки артист цирку зайшов за лаштунки, можна вітати.

«**Початок (прем'єра)**». Перша вистава в новому сезоні, першого дня під час гастролей, новому шапіто та новому місці артисти цирку називають – початок. Таке уявлення часто називають репетицією (побутовий жаргон – прогон) на глядачах, в залі для глядачів сидить багато фахівців, артистів, не зайнятих в програмі, майбутніх артистів цирку.

Звичайно, перед прем'єрою проходить багато репетицій, але там можна в будь-який момент зупинитися, повторити трюк скільки потрібно, налаштувати світло, фонограму, попрацювати з уніформою, підігнати костюм. А початок – це вже чистовик. Тут все повинно пройти чисто і гладко, без зупинок. І всі незручності, які не були враховані на репетиціях, потрібно перетерпіти, а глядач не повинен це помітити. Зрозуміло все: люди зайняті в програмі, трохи хвилюються. І з цього так широко сприймається привітання «**З початком!**».

«**Із закінченням!**». Відповідно, так вітаються після заключної вистави в новому місті, сезоні, останнього дня під час гастролей. Дотримується та ж прикмета, що і «З початком!», тобто вітаються тільки після виступу. По суті це привітання з тим, що програма чи гастролі пройшли вдало, без неприємностей, і глядачі і артисти залишилися задоволені.

«**Закінчення**». Заключна вистава в новому місті, сезоні, останнього дня під час гастролей, артисти цирку називають – закінчення. Його ще називають «**зеленка**» (зелене уявлення, яке походить від театральної традиції «Капусник»).

Інспектор манежу, циркові артисти, уніформісти, освітлювачі, музиканти, білетера, балет – всі ці працівники здружилися, програма відшліфована, саме час перевірити професіоналізм артистів. На цій виставі артисти роблять один одному «**жартівливі капості**». Звичайно, це не повинно бути помітно для глядачів і в жодному разі не повинно зірвати номер або піддавати ризику здоров'я артиста. В цьому і суть *перевірки професіоналізму*. Артист повинен вийти з будь-якого становища. Зрозуміло, що дирекція цирків не вітає таку дію, так як це, з одного боку, небезпечно, що в решті-решт, це все ж таки цирк, з іншого боку, в залі

сидять такі ж глядачі, як завжди, і вони повинні бачити якісне чудернацьке уявлення.

«З вихідними!». Вихідні як вихідні, хочеш – розважайся, хочеш – нічого не роби. Різниця від інших тільки в тому, що вони починаються з понеділка, так як в суботу та неділю в цирку відбуваються вистави за аналогією театральних структур – драма, опера, балет. Але в цирку чомусь дуже люблять вітати один одного з вихідними. При цьому дотримуючись тієї ж прикмети, – тільки після того, як артист відпрацював свої номери.

У тому, що вихідний у понеділок, є свої переваги і недоліки. З *переваг* можна відзначити те, що більшість людей на роботі, а це значить, що більше вільних місць на природі – на водоймах, пляжах, лісових галявинах, а також у кінотеатрах, клубах, менша черга в магазинах. З *недоліків* – те, що більшість розважальних закладів в понеділок теж закрито, і ще те, що вихідні нечасто збігаються з державними святами та відпочинком не церковних родичів чи друзів.

Циркові прикмети.

«Не можна сидіти спиною до манежу». Артисти пояснюють це тим, що неправильно сидіти спиною до того місця, яке тебе годує. Ну а для незабобонних є й інше пояснення. У манежі практично завжди відбувається якесь дійство, репетиція, установка або зняття апарату, підвіска, прогін тварин, тому можуть бути різні нюанси, завдяки чому в цілях безпеки краще тримати цю дію в полі зору, так би мовити, щоб не отримати батогом по спині.

«Артистам не можна в цирку лузати насіння» – не буде зборів (буде мало глядачів). Артисту дуже важливо, щоб на виставі було якомога більше глядачів і не тільки тому, що часто від цього залежить зарплата артиста цирку, а й тому, що при повному залі набагато легше і приємніше працювати.

«Не можна переходити дорогу артисту перед виходом в манеж» – погано виступить. Насправді артист цирку перед виходом ретельно розминається, зосереджується, проганяє в розумі номер або складний трюк, налаштовується, входить в образ. За кулісою перед виходом артист вже однією ногою на манежі, та хтось пробігає повз нього. Доріжка в манеж повинна бути вільною.

«Не можна чіпати чужий реквізит», особливо перед виступом – реквізит підведе на виступі. Хоч це вважається прикметою, але це *категорична прикмета*. Реквізит – це не тільки половина номера, від нього часто залежить здоров'я та навіть життя артиста. Реквізит перед роботою ретельно готується і перевіряється, в першу чергу, артистом цирку, після чого його може чіпати тільки уніформіст або службовець, який його виносить на манеж.

«Не можна сидіти в костюмі» – підведе в роботі. Тут і так все зрозуміло. Костюм може пом'ятись, може вилізти сорочка, розкритися секрет фокуса, розстібнутись лонжа.

«Не можна просто так проходити через центр манежу». Це цікава прикмета. Манеж не любить пройдисвітів і нероб. Зазвичай його обходять, але якщо дуже потрібно, роблять якийсь фінт, кульбіт, стрибок, вальсет. Ця прикмета стосується тільки артистів, але не стосується тих артистів, які в даний момент репетирують, страхують, виступають або роблять інші корисні дії.

«Не можна заходити в манеж у вуличному взутті» – достатньо зрозуміло чому.

«Не можна класти афіші на ліжко, диван або стілець» – не буде глядачів. Пояснюється так: афіша повинна працювати і не повинна відпочивати. А ще одну афішу стелять замість килимка в будинок, готельний номер, або вагончик і топчуть, щоб народ цирк топтав.

«Не можна говорити слово "останній"» (мається на увазі останній раз, останню виставу). Говорити треба – «ще раз», «заклучна вистава». Взагалі в цирку багато поганих слів не прийнято говорити, наприклад – «травмуєшся», «впадеш», «розіб'єшся», замінюють на «нежить», або щось накшталт.

Якщо дорозгою на гастролі або циркову програму зустрів похоронну процесію, буде багато глядачів, якщо зустрів весілля – навпаки, мало людей прийде. Якщо спіткнувся на праву ногу перед виходом в манеж – провал тебе чекає, а на ліву – удача. Краще не спотикатися. Деякі артисти навіть повертаються, і виходять спочатку, це теж прикмета.

Контрольні завдання:

1. Проаналізувати циркові традиції та прикмети.

Рекомендована література:

1. Кашеваров Володимир. Орел Дмитро. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит : навчальний посібник. Київ: КМАЕЦМ, 2018. 75 с. : іл.

2. Орел Д. В., Шариков Д.І. Циркові апарати та реквізит в контексті правил техніки безпеки в акробатиці та повітряній гімнастиці. Кінезіологія танцю та складно-кординаційних видів спорту: методичний посібник / Т. А. Благова, О. Б. Лань, Д. В. Орел, О. О. Плахотнюк, Д. І. Шариков; наук. ред. О.О. Плахотнюк. Львів: ЦТДЮГ, 2018. С. 71–74.

Тема № 2. Жанрова характеристика специфіки акробатики

Акробатика

1) *Різновид гімнастики*, вид спорту, який об'єднує численні групи фізичних вправ: акробатичні стрибки, вправи змішаної пари (чоловік і жінка), чоловічі парні вправи, чоловічі групові вправи (втрьох або вчотирьох), стрибки на батуті (чоловіки і жінки). По кожному з цих 5 видів проводяться змагання і привласнюються спортивні розряди відповідно до єдиної спортивної класифікації;

2) *Жанр циркового мистецтва* з великою групою піджанрів та різновидів.

Спортивна акробатика – один з найпопулярніших і видовищних видів гімнастики. Нею займаються, в основному, діти і молодь, хоча існують і форми, і зміст, доступні різним віковим групам. Спортивна акробатика включає в себе три групи вправ:

- акробатичні стрибки;
- парні (чоловіча і змішана пари);
- групові вправи.

До акробатики відносять і вправи на батуті. Широкий діапазон складності акробатичних вправ дозволяє навчати осіб, різних за віком, статтю та фізичною підготовкою. Для занять акробатикою не потрібно дуже складне обладнання, вистачить акробатичної доріжки, гімнастичних матів. Займатися нею можна не тільки в спортивному залі, а й на спортивному майданчику.

Акробатика відноситься (за класифікацією) до *складнокоординаційних* видів спорту, і якщо розглядати вищі рівні кваліфікації, то вони, звичайно, вимагають дуже високих специфічних вимог.

У масовій акробатиці і початковому етапі занять використовуються так звані базові акробатичні елементи, що підрозділяються на три основні групи:

- поодинокі;
- парні;
- пірамідні.

До групи одиночних вправ входять стрибкові і статичні елементи. Вони пов'язані з виконанням повних і часткових обертань навколо фронтальної, передньо-задньої і вертикальної осей, а також із збереженням рівноваги в певних позах. У зв'язку з цим виділяються підгрупи вправ статичного і динамічного характеру.

Спортивна акробатика містить найрізноманітніші вправи в балансуванні (стійки, мости, шпагати); групові вправи в балансуванні (двійки, трійки, четвірки); індивідуальні стрибкові вправи (перекати і перекиди, перевороти, перевороти колесом, перекидання, напівперевороти і сальто, піруети); вправи на батуті (навчальні та спортивні стрибки) і кидкові вправи (стрибки кидком під

ноги, кидки з плечей). Ці вправи не тільки сприяють доброму загальному фізичному розвитку, вони також допомагають виховувати сміливість, рішучість, розуміння швидко приймати рішення в найскладніших положеннях, узгоджувати свої рухи з діями партнера. Для виконання переважної більшості акробатичних вправ не потрібно снарядів і спеціального обладнання. Акробатика особливо популярна в самодіяльних фізкультурних організаціях, де є спеціальні акробатичні секції.

Партерна акробатика у перекладі з французької (*parterre*) означає «на землі». До партерної відносяться всі різновиди акробатики, що виконується безпосередньо на манежі: стрибова, силова, пластична, кінна і вольтижна. Кожна з цих різновидів акробатики має свої відмінні риси.

Стрибова акробатика об'єднує вправи, засновані на стрибках з частковим або повним обертанням тулуба відносно однієї або кількох осей, що проходять через центр ваги тулуба акробата.

Однією з умов успішного виконання акробатичних стрибків є так звана стрибучість. Це залежить від індивідуальних якостей акробата, які розвиваються в процесі тренувань. Стрибова акробатика виробляє у виконавця вміння швидко і чітко концентрувати фізичні зусилля. Адже акробатичний стрибок виконується в лічені секунди, а тіло акробата в ці миті поперемінно займає найрізноманітніші положення. Тому кожна фаза стрибка повинна бути найретельнішим чином відпрацьована.

Акробатичні стрибки виконуються на місці, з розгону, а також із використанням підкидаючих пристроїв. У процесі розвитку і вдосконалення жанру стрибова акробатика зайняла досить велике місце. Вона є основою кількох різновидів жанру: сольних стрибків, групових стрибків, стрибків з трампліну, плечової акробатики, акробатики з підкидними дошками, ікарійських ігор, стрибків на батуті, темпової і каскадної акробатики.

Подібно до того, як з окремих слів складаються фрази, так і з основних стрибків складаються комбінації різної складності. Об'єднання декількох елементів в єдину комбінацію є основною формою демонстрації стрибків акробатами-стрибунами. У цирку існують ще й так звані арабські стрибки, що отримали назву від марокканських акробатів, які вперше показали свої стрибки в Європі ще в XIX ст. Виступи арабських стрибунів своєю експресією справляли на глядачів «сильні враження».

Стрибки з трампліну. Трамплін («Trampoline» від франц. – стрибова доріжка) є одним з найстаріших у цирку пристроїв для виконання стрибків із розбігу у висоту і через перешкоди. Існує декілька типів цього снаряду. Перші трампліни являли собою майданчик з досок довжиною близько метра. Цей простий пристрій було відомо ще за часів кріпацького цирку.

Акробатика з підкидної дошки є одним з найпростіших пристроїв. Це кілька дерев'яних рейок (подалі металевих), зазвичай шість, скріплених між собою паралельно на деякій відстані один від одного.

Підкидна дошка в акробатиці стала застосовуватися на початку ХХ століття. Зазвичай, стандартна довжина рейок – 280 см, ширина – 6 см, товщина – не менше 3 см. Серединою дошка кріпиться до шарнірної осі, яка спирається на металеву стійку (висотою до 50 см). Діє підкидна дошка за законом важеля: на один з її кінців встає акробат-верхній, на інший, піднятий, стрибає з висоти партнер (або декілька), відбиваючи дошку. Від удару, посиленого вагою відбиваючого, кінець важеля різко піднімається і підкидає акробата вгору.

Руська палка – цирковий жанр, що виріс із традиційного циркового акробатичного жанру вольтиж. Два нижніх вольтижери брали в руки дерев'яні бруси або згодом алюмінієві труби, верхній гімнаст ставав на них ногами або руками. Нижні вольтижери, підкидаючи і приймаючи верхнього, допомагали йому виконувати ті чи інші трюки. Існує кілька різновидів техніки «Руської палиці». В усіх цирках на пострадянській території, акробатами прийнято тримати палку на плечі, а, наприклад, в румунському цирку «кидають» від рівня стегна.

Зустрічні гойдалки – один з найскладніших і найнебезпечніших циркових жанрів, у якому артисти, використовуючи масу й інерцію руху великих важких гойдалок, вилітають на велику висоту і роблять акробатичні елементи. Існує два варіанти: 1) коли артист прилітає після виконання трюків у сітку або полотно; 2) найбільш небезпечний варіант – коли артист прилітає в іншу гойдалку.

Батут (від італ. battuta – подача) – снаряд, який застосовується як підкидний пристрій для виконання фігурних стрибків у висоту. Існує кілька типів цього снаряду. Найпростіший з них являє собою сітку з міцної тасьми, розтягнуту за допомогою амортизаторів всередині металевої рами (круглої або квадратної), встановленої на ніжках, подібно столу.

Звідси і робоча назва снаряда – стіл-батут. Більш складна конструкція – батут-доріжка. Вона натягується по діаметру манежу від бар'єра до бар'єра за допомогою блоків і тросів і підтримується металевими підставками. Використовують таку доріжку найчастіше в поєднанні з іншими снарядами: з турніками, рамками. Батут створює необмежені можливості для демонстрації різноманітних стрибків, тому він набув широкого поширення не тільки в цирку, але нещодавно і в спорті. Зміною довжини та товщини амортизаторів і ступеня їх натягу можна домогтися потрібного кидка – різкого і короткого або плавного і м'якого – в залежності від характеру номеру.

Батут використовують і в поєднанні з вольтижною акробатикою, еквілібристикою, гімнастикою (також повітряною) тощо.

До батута можна віднести й *акробатичну доріжку* (англ. power tumbling). Стрибки на акробатичній доріжці – це один з найскладніших видів спортивної акробатики. Наразі дуже багато спортсменів переходять до цирку саме на цей жанр.

Ікарійські ігри – різновид партерної акробатики. Назву цього своєрідного виду акробатики асоціюють з романтичним польотом легендарного Ікара. Жанр широко поширився у всіх циркух світу з половини минулого століття, хоча такого роду номери були відомі і раніше. Так, в 1777 році італійський артист Кольпі демонстрував з дітьми номер, який називався «Гра з тринькою».

Тринька – спеціальний пристрій у вигляді підвищеної ложі. Піднімаючи та підпираючи поперек нижнього акробата, тринька створює йому зручний упор для вільного руху ногами і більш сильного поштовху верхньому. Раніше замість триньки вживали м'який валик. Наразі триньки можуть вбудовувати навіть у мотоцикли або у ще більш приголомшливі пристрої для збільшення складності трюків та ефектності номеру.

Цілоком можливо, що родоначальниками ікарійських ігор були аптіподисти, тобто жонглери ногами, які стали замість предметів підкидати підлітків. Підкидання ногами – основний прийом в Ікарійських іграх. Нижній поштовхом ніг підкидає верхнього, який знаходиться на його ступнях, на певну висоту, що дає йому можливість для виконання елементів.

Вольтижна акробатика – акробатичний вольтиж (акробатична вольтижерівка), заснована на прийомах підкидання й перекидання верхнього нижніми, яке здійснюється лише за рахунок м'язово-темпових зусиль без застосування спеціальних підкидних пристосувань. У початковому періоді розвитку вольтижної акробатики основним елементом, на якому будувався номер, була різна варійована стійка на руках. Звідси і первинна назва «ханд-вольтиж». Поступово артисти почали вводити в номери цього типу й сальто.

Силова акробатика заснована на виконанні певних акробатичних елементів тільки силовими прийомами, без застосування темпових рухів (поштовхів або підкидань). Силова акробатика ділиться на парну і групову. Кожен з цих різновидів має свої прийоми виконання і форми побудови номерів. Ступінь застосування м'язових зусиль у кожній із них різна. У парній силовій роботі ці зусилля значно більші, ніж в груповій.

Парна силова акробатика. У старому цирку виконавців цього виду акробатики було прийнято називати «*крафт-акробатами*» (від нім. «kraft» – сила). Основним елементом, на якому будується вся робота силової пари (нижнього і верхнього), – є стійка на руках (та усілякі її різновиди), яка виконується верхнім силовим прийомом, який отримав назву «стійка жимом».

Групова силова акробатика. Основна форма виступу – побудова акробатичних пірамід, у яких зайняті всі учасники. Один з них – основний нижній, який утримує на собі партнерів, другий – основний верхній. Решта середні, з яких один в деяких пірамідах виконує роль другого верхнього. Відповідно до конфігурації піраміди, її виконавці підтримують один одного в різних положеннях. Кожна піраміда завершується стійкою на двох або на одній руці. Вихід у стійку на руках виконується силовим прийомом. Виконавці найчастіше виступають у відкритих костюмах. Гарна статура силових акробатів і розвинена мускулатура значно підсилюють естетичне враження від номеру.

Небагато історії стосовно видатних представників акробатики та циркових артистів Київської школи, видатних майстрів спортивних змагань та манежу.

Ольховіков Микола (батько) – акробат працював у цирку в 1930–50-х роках ХХ століття, очолював перший пресувальний цирковий колектив (1933–1941). Відзначився організацією театралізованих акробатичних номерів, особливо варто звернути увагу на його номер *«Океанос»* – російська трійка на конях. Серед стрибків треба відзначити його роботу та його (сина) **Ольховікова Миколи**, народного артиста РРФСР. Серед складних трюків – *«Подвійне сальто мортале з підкидної дошки»* з приходом в крісло, на перш, який тримав його батько.

Володимир Довейко – акробат, народний артист РСФСР, працював у цирку з 1930–1950-х років ХХ століття. Відзначився стрибками з піруетами, комбінаціями з трьох послідовних піруетів, останній з яких закінчувався переднім сальто мортале. Також треба зазначити – два кола по манежу арабськими сальто без зупинки. Серед складних трюків відзначився *«Потрійним сальто з піруетом з підкидної дошки»*, його партнер Саженев виконував *«Сальто мортале на двохметрових ходулях»*. У 1946 році створив груповий цирковий номер *«Акробати-стрибуни з підкидними дошками»*.

Василь Яловий та Олександр Яловий – акробатична силова пара, засновники та викладачі Київської республіканської студії естрадно-циркового мистецтва (КРСЕЦМ), заслужені артисти УССР, викладачі з циркової акробатики у КРСЕЦМ. У 1950–1960 рр. працювали при Укрконцерті в Києві. Їх номер називався *«Римські гладіатори»*. Серед складних трюків відзначався *«Копштейн»* (голова в голову без застосування бублика). З 1975–1980-ті рр. працювали у Київському державному училищі естрадно-циркового мистецтва (КДУЕЦМ).

Акробатична чоловіча група, яка працювала в Києві у 1950–60-х роках ХХ століттях та представляла найкращі технічні і професійні досягнення, школу радянської спортивної акробатики на міжнародних, всесоюзних і регіональних змаганнях – Володимир Тишлер, Віктор Тишлер, Анатолій Тишлер.

Важливим буде звернути увагу на те, що двох представників цієї акробатичної групи, якої внесли серйозний вклад у формування Київської школи циркової акробатики в Київській муніципальній академії естрадного та циркового мистецтв (на той час КДУЕЦМ, Київський коледж естрадного та циркового мистецтв).

Анатолій Тишлер та Віктор Тишлер – заслужені майстри спорту СРСР зі спортивної акробатики, закінчили Київський державний інститут фізичної культури.

Анатолій Тишлер – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гімнастики, заслужений тренер України, а також член президії Міжнародної федерації спортивної акробатики (МФСА).

Важливо звернути увагу на особливі відзнаки двох братів у галузі професійно-технічних якостей. Якісна побудова та виконання комплексу вправ: *«Акробатичні групові силові піраміди»*; *«Вольтижні вправи»* – вистрибування першого середнього партнера з колони на підлогу, а верхній приземлюється в решітку (два нижні партнери ловлять), а також – *«Півфлік-фляк»* (стрибком з нижнього півоберту назад на зігнуті руки партнера, який стоїть у колоні). Анатолій Тишлер та Віктор Тишлер, працюючи у парі, виконували вправу *«Стійка в стійку»* (стійка на одній руці на шиї нижнього, який стоїть у горизонтальній рівновазі).

Також хотілось зазначити, що особливе значення у спортивних змаганнях мала чистота та якість репрезентування складних вправ і рухів, а також відмінна культура виконання зі спортивної акробатики, яка відзначалась на міжнародних зборах високими показниками (10 балів).

Невід'ємною частиною виконання акробатичної чоловічої групи взагалі та Анатолія Тишлера і Віктора Тишлера зокрема, відзначена велика працездатність, а також не звертання уваги на певні аспекти життєвих та професійних недоліків і труднощів.

Анатолій Тишлер та Віктор Тишлер випустили неодноразових Чемпіонів Світу зі спортивної акробатики (парної силової): жіноча акробатична пара – Надія Тищенко та Віра Тищенко; чоловіча акробатична пара – Юрій Тишлер та Сергій Петров.

У Київській муніципальній академії естрадного та циркового мистецтв Віктор Тишлер працював з 70-х років ХХ століття (більше 35 років), Анатолій Тишлер – з 2000-х років (більше 15 років). Віктор Тишлер працював зі студентами зі спеціалізації «Циркова акробатика», Анатолій Тишлер – зі спеціалізації «Циркова акробатика», «Циркова гімнастика». Випускники Анатолія Тишлера та Віктора Тишлера працюють у вітчизняних і зарубіжних відомих циркових компаніях, а також у всесвітньо відомому цирку цирку «Cirque du Soleil».

Вихованець династії Тишлерів, син Володимира Тишлера – **Юрій Тишлер**, заслужений майстер спорту СРСР зі спортивної акробатики, який зараз працює з 2004 року на відділенні молодших спеціалістів Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв зі студентами зі спеціалізації «Циркова акробатика», «Циркова гімнастика».

Абсолютний чемпіон СРСР зі спортивної акробатики. Випускники Юрія Тишлера працюють у відомих циркових компаніях, а також у всесвітньо відомому цирку «Cirque du Soleil». Також хотілось відзначити видатні трюкові акробатичні елементи Юрія Тишлера – *«Пірует в кабріоль на 360° в темні 1,5 сальто»* назад з просуванням вперед; *«Діамідівський оберт 360° в одну руку нижнього»*. Виступав в Українському балеті на кризі (Київ), Театрі крижаних мініатюр (Москва), Hot Ice Show (Блекпул – Велика Британія); Holly Days on Ice (США, Швейцарія).

Володимир Кашеваров – акробат-стрибун, повітряний гімнаст 1960–1990-х років ХХ століття. Номер – акробати на верблюдах *«Кадиргулям»* під керівництвом Янушевського Владислава. Найяскравіші трюки – *«Сальто вперед через п'ять верблюдів»*, *«Рондад заднє сальто за бар'єр»*. Номер акробатів-стрибунів в акробатичному ансамблі *«Черемош»* під керівництвом заслуженого артиста УРСР Віктора Максимова.

Найяскравіші трюки – *«Подвійне сальто назад на килимі»*, *«Подвійне сальто з гвинтом»* (з обертком на 360°), *«Арабські сальто по колу на манежі»*. Дуетний номер – повітряна рамка *«Повітряне кохання»* з партнеркою та дружиною, заслуженою артисткою України Світланою Кашеваровою. Найяскравіші трюки – *«Подвійне сальто вперед в руки партнеру»*, *«Вольтижна робота та кабріоль з партнеркою»*. У подальшому – інспектор манежу Національного цирку України.

Анатолій Стеценко – еквілібрист на першах, заслужений артист України працював в «Українському колективі» та країнах зарубіжжя у 1970–1990 рр. Видатний номер, де був присутній синтез циркових жанрів, – акробатичний хенд-вольтиж з еквілібром з першами, номер *«Летучі перши»*, при випуску якого було змінено загальноприйняте візуальне бачення статичного руху перша на його динамічний рух у просторі.

Найяскравіші трюки – *«Кидок перша з верхнім від одного нижнього до іншого»*, *«Переліт верхнього з перша до середнього, який стоїть на перші»*, *«Кидок перша з чотирьох рук партнеру, який стоїть на ходулях»*. У подальшому цей дивовижний номер був відновлений у 2014 році та продовжує репрезентуватись на арені Національного цирку України під керівництвом **Віктора Ярова** за участі випускниці Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв – Тетяни Заремби.

Валерій Пироговський – акробат на підкидних дошках, працював у 1970–1980 роках ХХ століття у «Цирковому колективі» при Союздержцирку під керівництвом народного артиста України Володимира Шевченка. Видатні трюки – *«Колона з чотирьох чоловік, п'ятий робив захід в плечі (вилітає)»*, *«Два бланжи, чотири задніх сальто мортале в плечі»*. Його партнер **Ханов Сергій** у номері відзначився унікальним трюком *«Потрійне сальто на одній ходулі»*.

Сергій Дідик – акробат, випускник Київського державного училища естрадно-циркового мистецтва на гойдалках (КДУЕЦМ), працював у 1980–1990-х роках ХХ століття. Демонстрував цирковий номер, який був поставлений викладачем КДУЕЦМ **Володимиром Боровіковим**, ним також був придуманий специфічний реквізит – *«Зустрічні гойдалки»*. Видатні трюки – *«Арабське сальто»* (з однієї гойдалки на другу гойдалку), *«Подвійне арабське сальто»*, (оберт на гойдалці на 360° сонце) з переходом у потрійне сальто з півгвинтом), *«Зустрічний переліт»* з однієї гойдалки на другу гойдалку.

Важливо додати, що викладачами КДУЕЦМ у 1980–2000-х роках працювали талановиті майстри – **Сергій Вісков** та **Юрій Збаращенко**, які випустили багатьох видатних циркових акробатів.

Юрій Збаращенко – акробат, керівник номеру *«Акробати-стрибуни»*. Викладач з акробатики (стрибова, вольтижна) Київського державного училища естрадно-циркового мистецтва у 1980–2000-х роках. Майстер курсу акробатів-вольтижерів під керівництвом **Григорія Степанова**. Видатні трюки в номері з шести акробатів-вольтижерів, 1993 року випуску – *«Переліт-пасаж з однієї решітки в іншу (півфлік-фляк – курбет)»*, *«Подвійний пірует* (той, що пролітає зверху) – *курбет* (той, що пролітає знизу)», *«Потрійне сальто з решітки в решітку»*, виконавець **Дмитро Орел** (старший викладач КМАЕЦМ), режисура та хореографія **Олексія Біткіне** (викладач-методист КМАЕЦМ).

Контрольні завдання:

1. Проаналізувати історичну складову акробатики.
2. Визначити жанрову специфіку акробатики.
3. Проаналізувати видатних представників акробатів Київської школи.

Самостійна робота:

1. Зробити презентацію у Power Point з історії вольтижної акробатики.
2. Зробити презентацію з видатних представників акробатів-вольтижерів Київської школи.

Рекомендована література:

1. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. Москва: ЛКИ 2012. 304 с.
2. Кожевников С. В. Акробатика: учеб. пособие для училищ циркового искусства. Москва: Искусство, 1984. 222 с.
3. Коркин В. П. Акробатика. Москва: Физкультура и спорт, 2012. 127 с.
4. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник. Київ : КМАЕЦМ, 2018. 153 с. : іл.

Тема № 3. Понятійний апарат та технічні засоби навчання.

Назви акробатичних вправ, що вживалися в професійному середовищі, були незрозумілі через іноземне походження і часом ніяк не пояснювали самої сутності цих вправ.

З розвитком акробатики в системі фізичного виховання та спорту, естрадно-циркових училищ та циркових аматорських колективів постало питання про створення єдиної термінології та понятійно-категоріального апарату, який за радянських часів (1960–1990 рр.) був прийнятий та впроваджений у Київську школу акробатики, спочатку в Київську республіканську студію естрадно-циркового мистецтва, Київське державне училище естрадно-циркового мистецтва, Київський коледж естрадного та циркового мистецтв, а згодом Київську муніципальну академію естрадного та циркового мистецтв (з 1961 року до сьогодні).

Поряд з поясненням *акробатичної термінології* необхідно привести роз'яснення деяких слів, які найчастіше згадуються під час занять з акробатики і мають велике значення. Це такі *поняття*:

- 1) пасеровка;
- 2) темп;
- 3) страховка

Поняття *«Пасеровка»* (або «пасерувати») має два значення.

Перше – страховка. Страховик (пасеровник) знаходиться навколо людини, що займається з метою страховки останнього від можливих падінь. У посібнику можуть бути присутні обидва поняття – «пасеровка», «пасеровник», «страховка», «страховик».

Друге – пом'якшення приходу на ноги, в кисті рук з будь-якої вправи, яка робиться як самим виконавцем, так і партнером, який приймає або ловить виконавця. Пом'якшення досягається незначним (пружинистим) присіданням з подальшим випрямленням ніг. Це значення буде позначатися надалі словом «пасерувати».

Поняття *«Темп»* також має два значення.

Перше – зробити якусь одну вправу або кілька «в темп» або «в темпі», тобто зробити одну або по черзі з іншими вправами кілька разів поспіль, не зупиняючись, в заданому ритмі.

Друге – дати темп, тобто зробити необхідний поштовх ногами або руками для полегшення виконання будь-якої вправи. Наприклад, при вході та відході на плечі і з плечей, при кидку руками, при побудові та розпаді пірамід.

При кидку партнера з плечей застосовується зазвичай так званий подвійний темп, що складається з двох рухів: вниз і вгору. Беручи партнера на плечі, нижній

робить невелике присідання (рух вниз) з подальшим випрямленням ніг (рух вгору). Викидаючи партнера з плечей, нижній знову робить два рухи: присідає (рух вниз) і випрямляє ноги (вгору).

Страховка

При вивченні акробатичних вправ застосовується *лонжа*. Ручна лонжа застосовується для страховки невисоких акробатичних вправ; *підвісна лонжа* – для високих відходів (з рук, з плечей, з колони, з підкидних дошок). Підвісну лонжу тримають так, що руки вільно ковзають по мотузці. Під час виконання трюків лонжу потрібно тримати, усуваючи провис мотузки, і при цьому ні на хвилину не послабляти увагу.



Рисунок № 1.

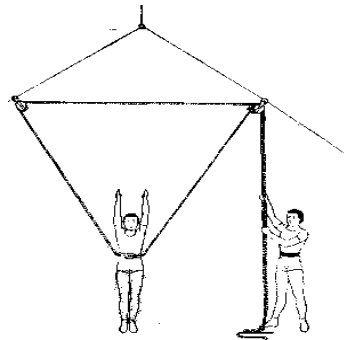


Рисунок № 2.

При падінні акробата тримає лонжа, міцно стискає мотузку обома руками і, стримуючи падіння, плавно опускає акробата на землю (Рисунки 1–2). При переході до виконання акробатичних вправ без лонжі учня необхідно спочатку страхувати.

Страховка проводиться таким чином: страховик стає поруч з виконавцем з правого або з лівого боку і, уважно стежачи за виконанням вправи, оберігає учня від падіння. До страховки допускаються тільки дуже досвідчені асистенти-страховики.

Для довідки спеціалізація «Циркова акробатика» в Київській муніципальній академії естрадного та циркового мистецтв представлена наступна жанрами: стрибова, вольтижна, силова та оригінальний цирковий або сценічний жанр з акробатичними рухами.

Загальний вид акробатики – стрибова акробатика, яка є фундаментом як для всіх акробатичних жанрів, так і для сценічних спеціалізацій та хореографії. Тому ми почнемо з опису акробатичних стрибків.

Технічні засоби навчання

Вивчення складних стрибкових вправ широкого застосування допоміжних снарядів, пристосувань і тренажерів. Особливо велике місце займають вони при навчанні керуючим рухам в безопорному положенні. Всі відомі технічні засоби застосовуються комплексно, в різних поєднаннях, так як універсальний снаряд або тренажер для підготовки стрибуна поки не створено. До основних технічних засобів комплексні застосування відносяться: батут, трамплін, міні-трамплін поролонова яма, підвісний ковзний пояс, підвісний пояс з амортизаторами.

Батут – одинарний, спарений або вкопані в підлогу поєднанні з підвісним простим і універсальним поясом на жорстких і гумових амортизаторах-підвісах застосовується на всіх етапах підготовки. Доцільно застосовувати батуту змінної пружності, збільшуючи її в міру зростання майстерності стрибуна і складності досліджуваних елементів. При використанні універсальних поясів з мотузковими підвісами допомогу регулюється натягом мотузок при вильоті. Універсальний пояс на амортизаторах дає можливість опанувати складними стрибками без фізичної допомоги тренера.

Міні-трампліни постійної і змінної пружності є переважно засобом початкової підготовки юних акробатів, ним користуються і старші досвідчені акробати, однак оволодіння стрибками типу сальто вперед, виконуваними з розбігу в перехід, а обертаннями. Поролонові ями можуть бути пружними, з основою сітки і м'якими – наповненими стружками з поролону. Перевагою пружною ями з сіткою на глибині 25–30 см від поверхні підлоги є те, що умови приземлення близькі до звичайних.

При цьому сітка обов'язково повинна покриватися поролоновими матами. Особливістю такої ями є швидка віддача акробата отриманої від нього енергії при приземленні, що вимагає від нього напруги напівзігнутих або зігнутих ніг в момент приземлення. Таким чином, пружна основа ями привчає акробата до зібраності дій як в польоті, так і при приземленні. М'які ями глибиною більше 100 см, наповнені стружками, доцільно покривати поролоновими матами.

Подвійна страховочна лонжа

Два блоки – одинарний і подвійний – надійно закріплюються на висоті 5–8 метрів на відстані 6–7 метрів один від одного. Крізь них пропускаються мотузки. Їх кінці, що йдуть від різних блоків, також дуже міцно закріплюють до спеціального поясу. Акробат надягає пояс (його треба міцно застібати), а кінці звисаючих вниз двох мотузок бере в руки викладач, або керівник групи.

Добре вміти тримати лонжу, надійно страхувати акробата, а при необхідності і допомогти йому – непроста справа, воно вимагає швидкої реакції і досвіду. Коли акробат злітає вгору, викладач дуже швидко «вибирає» мотузки лонжі, але так, щоб не натягнути їх передчасно це може привести до зриву

виконуваного трюку. Вибираючи мотузки, не можна допускати, щоб вони провисали. Інакше в разі падіння акробата мотузки натягнуться занадто різко.

У початковій стадії навчання на подвійній страховальній лонжі викладач, вміло працюючи з нею, може надавати велику допомогу учням, що безсумнівно прискорює навчання і освоєння трюку.

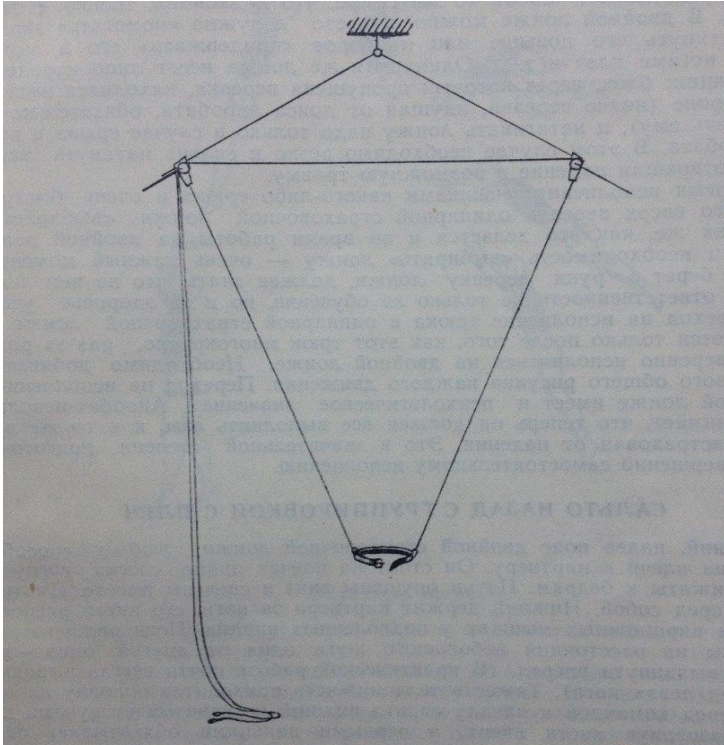


Рисунок № 3. Одиарна страховочная лонжа.

Вона являє собою те ж саме, що і подвійна, тільки з однією мотузкою. У подвійній лонжі можна, а часто і потрібно «допомагати» акробату-підтягнути його вище або навпаки «притримати» його торкання ногами плечей. Одиарна ж лонжа несе тільки страховочні функції: блок, через який пропущена мотузка, знаходиться трішки в стороні (інакше мотузка, що йде від пояска акробата, обов'язково буде заважати йому), і натягувати лонжу треба тільки в разі зриву і падіння акробата. В цьому випадку необхідно різко і сильно натягнути мотузку, запобігаючи падінню і можливу травму. (Рисунок № 3)

Під час виконання учнями будь-якого трюку і дуже швидкого зльоту його вгору мотузка одиарної страховальної лонжі «вибирається» точно так само, як це робиться і під час роботи на подвійній лонжі. Вміння і необхідності «вбирати»

лонжу – дуже важливий момент, і той, хто бере в руки мотузку лонжі, повинен знати, що на ньому лежить головна відповідальність не тільки за навчання, але і за здоров'я учня.

Перехід на виконання трюку в одинарної страхувальної лонжі рекомендується тільки після того, як цей трюк багато разів, раз по раз буде впевнено виконуватися на подвійній лонжі. Необхідно домагатися однакового загального малюнка кожного руху. Перехід на виконання в одинарної лонжі має психологічне розуміє, що тепер він повинен все виконати сам, і в той же час він застрахований від падіння. Це в значній мірі підготує його до абсолютно самостійного виконання.

Контрольні завдання:

1. Дати визначення терміна «пасеровка».
2. Дати визначення терміна «темп».
3. Розкрити поняття та особливості страхівки у вольтижній акробатиці.
4. Аналіз технічних засобів навчання.

Самостійна робота:

1. Зробити презентацію у Power Point – аналіз та практичні приклади – пасеровки, темпу, видів лонж та їх застосування.

Рекомендована література:

1. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. Москва: ЛКИ 2012. 304 с.
2. Кожевников С. В. Акробатика: учеб. пособие для училищ циркового искусства. Москва: Искусство, 1984. 222 с.
3. Коркин В. П. Акробатика. Москва: Физкультура и спорт, 2012. 127 с.
4. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник. Київ : КМАЕЦМ, 2018. 153 с. : іл.

Тема № 4. Складні темпові вправи – Флік-фляк.

Флік-фляк – переверот назад з опорою на руки.

Флік-фляк з місця в довжину. *Вихідне положення.* Стоячи, ноги злегка розставлені, ступні паралельні, спина пряма, прямі ненапружені руки опущені по швах, долоні спрямовані назад.

Виконання. Студент робить неглибоке присідання, одночасно відхиляючи прямий корпус назад і відводячи назад руки. У момент втрати рівноваги студент робить сильний помах руками знизу вгору через голову назад. Коли руки в своєму русі досягають голови, вона разом з руками відкидається назад.

При помаху руками ноги, випрямляючись, відштовхуються від підлоги та з'єднуються, корпус прогинається в попереку, і учень приходиться на прямі руки на підлогу (руки по ширині плечей). Із приходом рук на підлогу корпус продовжує обертальний рух за інерцією, отриманої від помаху руками і від поштовху ногами, ніби утворюючи дугу. Відштовхуючись прямими руками від підлоги, учень стає на ноги з піднятими вгору руками. (Рисунок № 4)

Рух, що починається з моменту приходу рук на підлогу, є виконанням другої частини курбету, описаного вище.

Загальні помилки, що зустрічаються при виконанні окремих акробатичних елементів

Флік-фляк.

1. Передчасний нахил голови і тулуба назад.
2. Мах зігнутими руками не за голову назад, а вгору.
3. Слабкий і запізнений поштовх ногами.
4. Під час поштовху ногами коліна йдуть вперед.
5. Плечі йдуть вперед при постановці рук.
6. Слабкий поштовх руками.

Примітки. При тренуванні цієї вправи (обов'язково розучується на лонжі) слід звернути особливу увагу на помилки, які можуть статися і яких необхідно уникати.

1. Флік-фляк може бути виконаний зі стрибка, тобто коли він занадто високий, відбувається стрибок на руки. Відбувається це тому, що учень мало відводить корпус назад, переходить на носки, згинаючи коліна вперед, і передчасно робить помах руками.

2. Флік-фляк може бути недокрученим, і студентові важко прийти на ноги. Відбувається це тому, що помах руками недостатньо різкий і голова починає відкидатися раніше, ніж руки.

Руки ставляться на підлогу неправильно (тобто не одразу вертикально, а з нахилом плечей вперед, що відбивається на кистях і може спричинити за собою розтягнення.

3. Звернути увагу на прихід на руки. Руки повинні ставитися вертикально, плечі повинні бути вимкненими. Якщо голова відкидається назад раніше, ніж руки, «наздогнати» її при змаху, то при постановці рук на підлогу плечі виходять вперед, груди провалюється, корпус сильно прогинається і курбет не буде виконано.

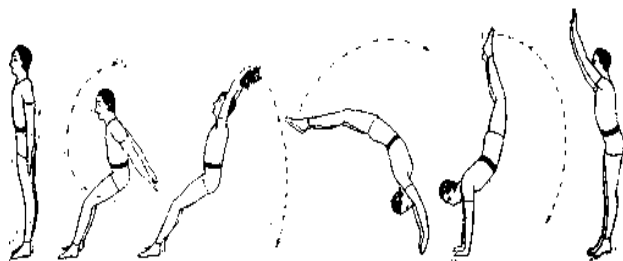


Рисунок № 4.

Рондад – флік-фляк.

Освоївши флік-фляк з місця, слід перейти до розучування флік-фляк з рондада (з розгону) і флік-фляк в темп.

Виконання. Зробивши з розгону рондад і ставлячи з курбету ноги за можливості ближче до рук (щоб уникнути подачі колін вперед і переходу на носки, чому вийде флік-фляк зі стрибка), студент прямими руками з підлоги робить сильний помах вгору назад, відхиляючи назад прямий корпус, потім відштовхується ногами і робить флік-фляк. (Рисунок № 5)

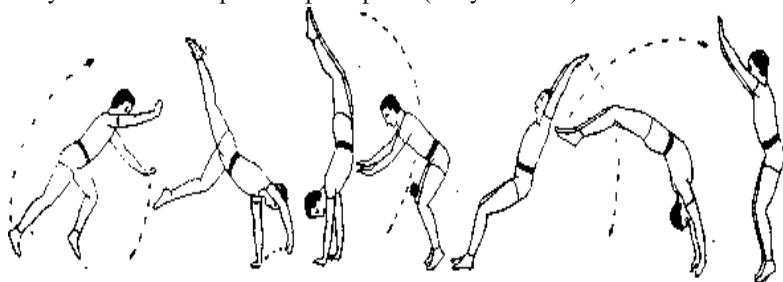


Рисунок № 5.

Флік-фляк у темні.

Для виконання кількох флік-фляк поспіль (спочатку двох) необхідно, щоб учня з приходом на підлогу після першого флік-фляк тягнуло назад, тобто щоб перший флік-фляк дав необхідну інерцію для виконання наступного флік-фляк (якщо цієї інерції не буде, то темп флік-фляк ослабне, тобто він буде виконаний окремо через темп з інтервалом).

Тому потрібно сильніше відштовхнутися ногами, щоб флік-фляк був злегка спотворений, курбет виконувався легко і ноги ставилися близько до кистей рук.

Інші різновиди флік-фляк будуть описані в наступних розділах, так як вони за складністю виконання відносяться до індивідуальних, рідко виконуваних стрибків, і учневі, що вивчає вправи в послідовному порядку, їх робити в даний момент не слід.

Тема № 5. Складні темпові вправи – Сальто.

Заднє сальто з місця.

Початкове положення і стрибок такі ж, як і в описаному вище темпі.

Виконання. Студент стрибає вгору, злегка відхиляючи корпус назад, групується, відкидає голову назад, через що тіло набуває обертальний рух, робить переворот в повітрі (тобто сальто) і, розгрупувавшись, приходить на ноги з піднятими вгору руками. (Рисунок № 6)

Загальні помилки, що зустрічаються при виконанні окремих акробатичних елементів

Заднє сальто з місця.

1. Низьке присідання або затримка в присіданні.
2. Недостатнє повне й різке випрямлення ніг.
3. Слабкий мах руками.
4. Передчасне відкидання плечей назад.
5. Відведення таза назад або перегинання при відході.
6. Відсутність руху головою назад і момент захоплення угруповання.

Примітки.

1. Угруповання повинно бути різким, коліна притискаються до грудей на один момент і вмить випускаються, щоб уникнути перекручування сальто.
2. Слід звернути увагу на те, щоб при угрупованні груди були «розкриті» і в спині не було прогину.
3. Тренування заднього сальто проводити на підлозі з місця і з трампліну.

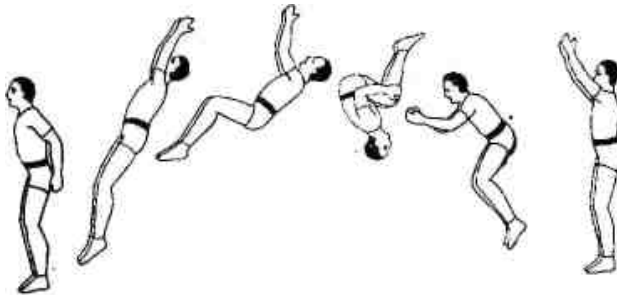


Рисунок № 6.

Рондад-сальто.

З добре виконаного рондада заднє згруповане сальто виконувати набагато легше, ніж з місця. Тому, вивчаючи сальто з місця, але ще не роблячи його без лонжі, можна приступити до тренування заднього сальто з рондада.

Виконання. Зробивши з розгону рондад, студент, прийшовши на підлогу, відштовхується прямими ногами, злегка направляючи корпус назад, викидає руки вгору і робить заднє сальто. (Рисунок № 7)

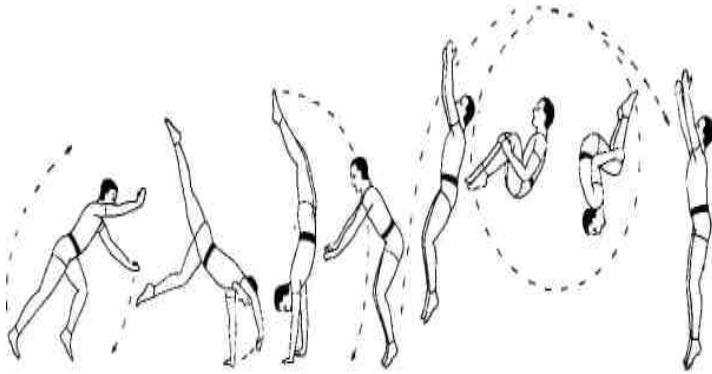


Рисунок № 7.

Рондад – флік-фляк – згруповане сальто – комбінація з трьох елементів.

Виконання. Початок вправи дивись вище (рондад – флік-фляк). Після флік-фляк ноги ставляться на підлогу трохи далі, ніж при флік-фляк в темпі.

У цій вправі потрібно, щоб флік-фляк давав інерцію для виконання наступного за ним заднього сальто, тобто різко виконуючи курбет, відштовхуючись прямими ногами, студент повинен по можливості набрати найбільшу висоту і в найвищій точці зльоту групуватися для заднього сальто (Рисунок № 8)

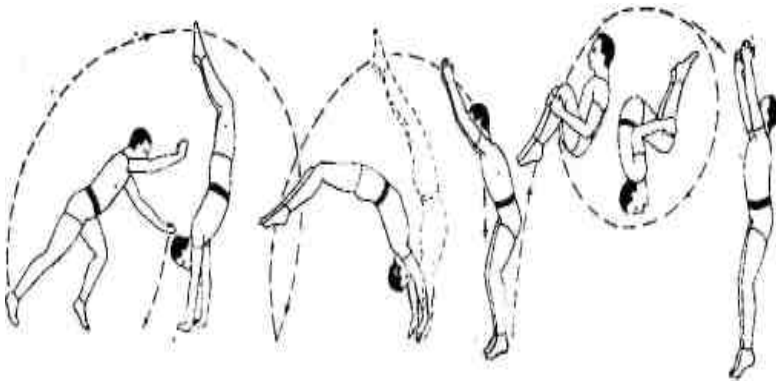


Рисунок № 8.

Темпове сальто.

Темпове сальто застосовується в різних варіантах, наприклад, темпові сальто з місця в довжину (кілька сальто в темпі) і темпові сальто, що чергуються з флік-фляк.

Розучувати темпове сальто необхідно з місця на лонжі.

Різниця між темповим і групованим сальто полягає в тому, що в темповому сальто угруповання відсутнє і переверот корпусу назад проводиться сильним помахом прямими ненапруженими руками знизу вгору через голову до відмови (руки тягнуть за собою корпус) і одночасно сильним поштовхом ногами і кидком головою назад.

Темпове сальто має деяку схожість з флік-фляк, але з тією різницею, що руки на підлозі не лежать і прогин в попереку менше, ніж виконуючи флік-фляк. (Рисунок № 9)

Загальні помилки, що зустрічаються при виконанні окремих акробатичних елементів

Темпове сальто.

1. Відсутність напрямку спиною назад.
2. Під час відходу коліна йдуть назад.
3. Недостатній (короткий) мах руками.
4. Неодночасно мах руками і ривок головою.
5. Згинання в тазостегнових суглобах в першій частині сальто.
6. Недостатнє перегинання в грудній частині.

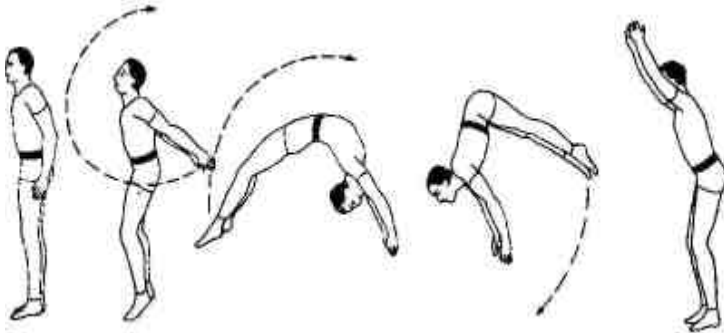


Рисунок № 9.

Заднє сальто в темпі.

Для виконання кількох темпових сальто поспіль (спочатку двох) необхідно, щоб перше сальто не було високим і учня з приходом на ноги після першого сальто тягнуло назад. Це досягається різким зняттям курбету, при якому ноги ставляться по можливості більше під себе.

Помах руками повинен бути до відмови, руки повинні залишатися в останній точці помаху, і при приході на ноги руками відразу ж проводиться помах для наступного сальто. (Рисунок № 10)

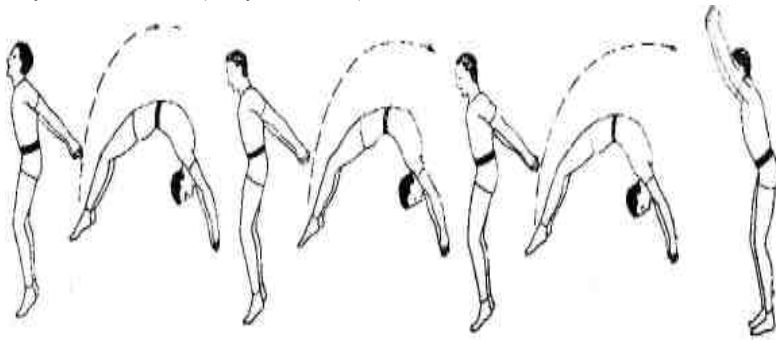


Рисунок № 10.

Контрольні завдання:

1. Дати характеристику складним темповим вправам: флік-фляк, сальто.

Самостійна робота

1. Відпрацювати *флік-фляк*.
2. Відпрацювати *рондад – флік-фляк*.
3. Відпрацювати *флік-фляк в темпі*.
4. Відпрацювати *заднє сальто з місця*.
5. Відпрацювати *рондад-сальто*.
6. Відпрацювати *рондад – флік-фляк – згруповане сальто*.
7. Відпрацювати *темпове сальто*.
8. Відпрацювати *заднє сальто в темпі*.

Рекомендована література

1. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. Москва: ЛКИ, 2012. 304 с.
2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства. Москва : Искусство, 1984. 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
3. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник. Київ : КМАЕЦМ, 2018. 153 с. : іл.

Тема № 6. Комбінації з декількох елементів, вправи на техніку підвищеної складності.

Комбінація з п'яти елементів.

Рондад – флік-фляк – темпове сальто – флік-фляк – заднє сальто згруповане*.

Спочатку відпрацьовується рондад – флік-фляк – темпове сальто, потім комбінація збільшується на флік-фляк після темпового сальто.

Перехід з темпового сальто на флік-фляк аналогічний переходу з одного темпового сальто на інше, але з тією різницею, що при переході з темпового сальто на флік-фляк присідання робиться більш глибоке і прямий корпус направляється більше назад.

Після освоєння цієї комбінації до останнього флік-фляк додається заднє групуване сальто. Перехід з флік-фляк на заднє групуване сальто описаний вище. (Рисунок № 11)

*Заднє сальто згруповане – російською («окрошка»)**



Рисунок № 11.

Тема № 7. Переднє сальто.

Переднє сальто з місця.

Перш ніж виконувати переднє сальто, потрібно добре вивчити і освоїти темп для нього, тобто навчитися робити правильно стрибок, угруповання і об'єднувати стрибок-зліт і угруповання в один загальний рух. Тільки після цього можна приступити до виконання переднього сальто.

Вихідне положення. Стоячи, ноги злегка розставлені, ступні паралельні, груди злегка спрямована вперед, голова прямо, ненапружені, злегка зігнуті в ліктях руки опущені по швах.

Виконання. Нахилиючи корпус вперед, піднімаючись на носки, одночасно піднімаючи прямі руки вгору перед собою долонями всередину і злегка піднімаючи голову, студент робить коротке неглибоке присідання і одночасно згинає руки в ліктях, не змінюючи їх положення (тобто не закидаючи лікті назад).

Потім студент різко випрямляє ноги і, відштовхуючись від підлоги і одночасно викидаючи руки вгору, робить стрибок вгору, під час якого руки, злегка зігнуті в ліктях, роблять сильний помах зверху вниз; беручи широко і щільне угруповання, студент притискає голову до грудей (груди різко надсилаються до колін), робить переворот через голову і, розгруповуючись, приходять на підлогу на зігнуті ноги. Вправа розучується на лонжі. (Рисунок № 12)

Загальні помилки, що зустрічаються при виконанні

окремих акробатичних елементів

Переднє сальто з місця.

1. Перед стрибком прогинання і відведення плечей назад.
2. Відсутність напрямку грудьми вгору-вниз.
3. Слабкий поштовх ногами і не енергійний рух руками вгору-вниз.
4. Під час виконання трюку відставання голови.

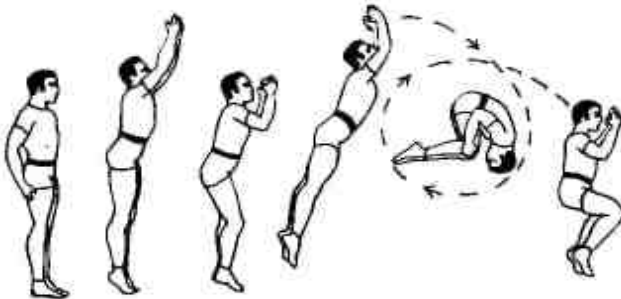


Рисунок № 12.

Переднє сальто з розгону виконується двоюко:

1. За типом переднього сальто з місця, так, як воно описано вище, тобто переворот виконується за рахунок виносу рук вгору перед собою і різкого помаху ними з подальшим угрупованням. (Обертання корпусу і угруповання відбуваються одночасно).

2. Так званим плечовим темпом, коли переворот здійснюється за рахунок помаху руками назад від низу до верху. (Угруповання відбувається після початку обертання).

Засвоївши виконання перевороту вперед при розучуванні його з місця, тренування переднього сальто з розгону слід виконувати, але іншим способом.

Виконання. Взнявши розбіг, студент відштовхується двома ногами, злегка виносячи вільні, ненапружені руки перед собою; різким помахом рук назад від низу до верху, одночасно різко нагинаючи голову до грудей, згинаючи корпус, студент бере широке щільне угруповання, докручує сальто, розгруповавшись, випрямляючи ноги і корпус, і приходять на підлогу на носках прямих ніг. (Рисунок № 13)

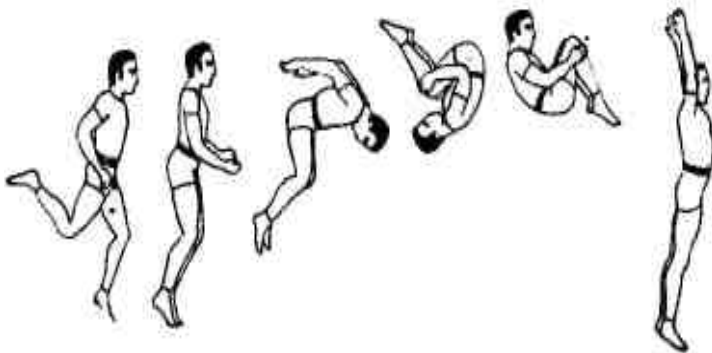


Рисунок № 13.

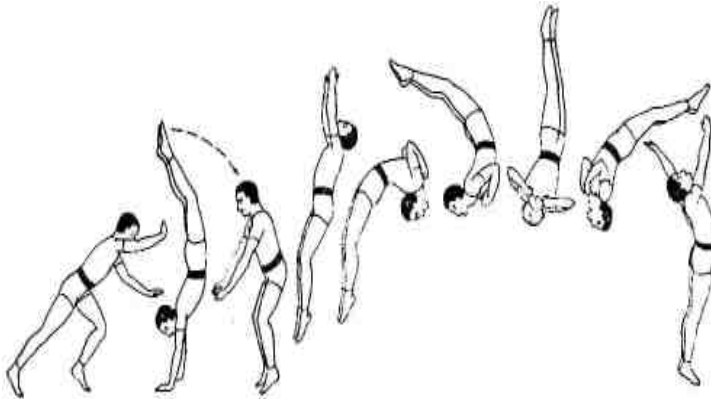


Рисунок № 15.

Самостійна робота

1. Відпрацювати *сальто з півпруетом на 180°*.

Рекомендована література

1. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. Москва: ЛКИ, 2012. 304 с.
2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства. Москва : Искусство, 1984. 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
3. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник. Київ : КМАЕЦМ, 2018. 153 с. : іл.

Тема № 9. Сальто твіст 180°.

Рондад – сальто твіст 180° (угруповання з обертом на твіст).

Виконання. Із розбігу зробивши рондад, студент відштовхується і злітає, як при виконанні заднього угрупованого сальто з піднятими вгору руками; досягнувши граничної висоти, він різким рухом рук і плечей повертає корпус на 180° справа наліво і, повернувшись, групується, підтягуючи груди і голову до колін.

Викручуючи передне сальто, розгруперуючись і випрямляючи корпус, студент приходить на підлогу (Рисунок № 16).

Примітка. Твіст є стрибком, в якому поєднуються два різних темпи: він починається стрибком на заднє груповане сальто і закінчується переднім сальто.

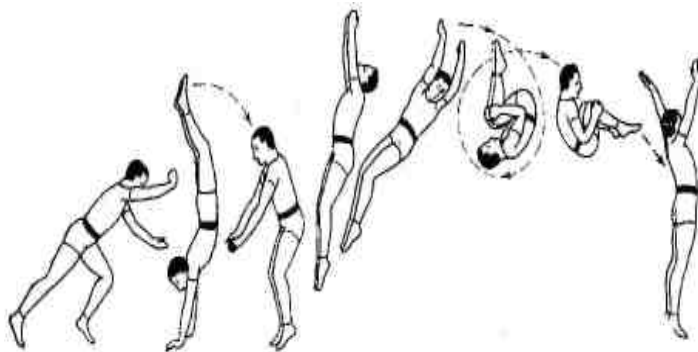


Рисунок № 16.

Самостійна робота

1. Відпрацювати сальто твіст.

Рекомендована література

1. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. Москва: ЛКИ, 2012. 304 с.
2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства. Москва : Искусство, 1984. 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
3. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник. Київ : КМАЕЦМ, 2018. 153 с. : іл.

Тема № 10. Заднє сальто-пірует на 360°.

Рондад – заднє сальто-пірует на 360° (сальто з обертом на 360°).

Сальто з обертом на 360° – красивий і в той же час складний акробатичний стрибок, для освоєння якого потрібне тривале систематичне тренування.

При виконанні цього сальто корпус обертається назад і одночасно навколо своєї вертикальної осі (пірует). Що стосується перевероту назад, то він не схожий ні на одне з раніше описаних задніх сальто. Це сальто середнє між «Темповим сальто», «Заднє сальто Бланш». Під час крутіння сальто з поворотом на 360° поперек прогинається зовсім незначно.

Виконання. Із розбігу зробивши рондад, студент відштовхується від статі прямими ногами, злегка відхиляючи корпус назад; при зльоті вгору він забезпечує переверот свого корпусу назад і потім робить поворот справа наліво на 360° (тобто повний пірует) за допомогою різкого ривка руками і одночасного різкого повороту плечима справа наліво.

Причому руки при зльоті піднімаються вгору, а в момент обертання корпусу навколо своєї осі справа наліво притискаються до грудей, зігнуті в ліктях.

Докручуючи сальто, віднімаючи руки від грудей, студент з прямим корпусом приходять на ноги (Рисунок № 17).

Примітка. При підготовці до тренування цього стрибка необхідно засвоїти стрибки вгору з поворотом корпусу на 360° без сальто. При цьому потрібно намагатися виконати стрибок раніше, а пірует пізніше.

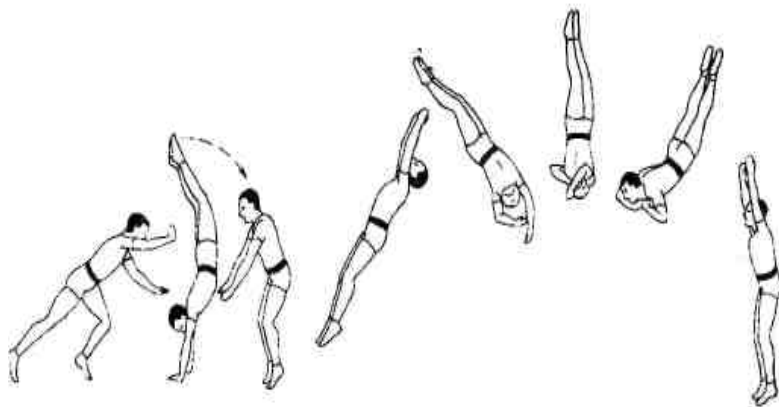


Рисунок № 17.

Контрольні завдання:

1. Дати характеристику комбінація з п'яти елементів. Рондад – флік-фляк – темпове сальто – флік-фляк – задне сальто згруповане.

Самостійна робота

Передне сальто з місця.

1. Відпрацювати передне сальто з місця.
2. Відпрацювати задне сальто Бланш. Сальто з півпіруетом на 180°.
3. Відпрацювати сальто твіст 180°.
4. Відпрацювати рондад – сальто з півпіруетом на 180° .
5. Відпрацювати рондад – сальто твіст 180° (угруповання з обертом на твіст).
6. Відпрацювати задне сальто-пірует на 360°.

Рекомендована література

1. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. Москва: ЛКИ, 2012. 304 с.
2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. Москва : Искусство, 1984. 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
3. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник. К. : КМАЕЦМ, 2018. 153 с. : іл.

Тема № 11. Ручний вольтиж.

Вольтижна акробатика (акробатичний вольтиж) – різновид акробатики, заснований на прийомах підкидання і перекидання верхнього нижнім або нижніми, здійснюється, лише м'язово-темповими зусиллями без застосування підкидуючих пристосувань (колишня назва «ханд-вольтиж» від англ. – hand – рука).

Вхід на кисті партнера з поворотом на 180°.

Виконання. З вихідного положення верхній ставить ступню правої ноги на долоню правої руки нижнього, відштовхується лівою ногою від підлоги, випрямляється на правій і робить на ній поворот на 180° справа наліво, переносячи в цьому ж напрямку свою ліву ногу.

Нижній одночасно з поштовхом верхнього від підлоги піднімає його вгору перед собою. Відпускаючи кисть лівої руки від кисті правої руки, що піднімає верхнього, підхоплює лівою рукою, яка проходить перед його головою, ліву ногу верхнього за ступню. (Великі пальці кистей знаходяться з внутрішньої сторони ступенів ніг). Роблячи темп, нижній виштовхує верхнього вгору над собою на прями руки (Рисунок №18).

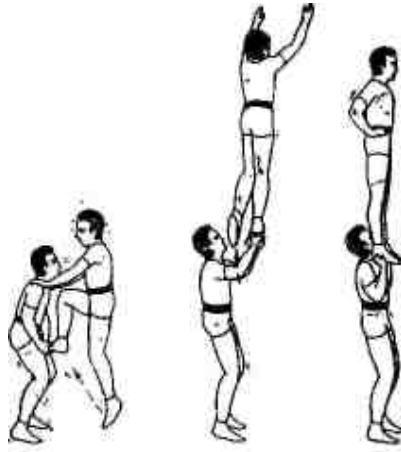


Рисунок № 18.

Оберт зі стрибка в кистях у партнера на 180°.

Виконання. Так само як і в попередній вправі, верхній, відштовхнувшись від підлоги, повернувшись на 180°, стає двома ногами в кисті зігнутих і притиснутих до грудей рук нижнього. Це положення є вихідним як для даного, так і для багатьох інших вправ, описаних нижче в цьому розділі.

Із цього вихідного положення нижній робить темп і кидає верхнього вгору; верхній відштовхується прямими ногами від його рук, стрибає вгору, робить поворот на 180° справа наліво і знову стає в кисті нижнього обличчям до нього.

Нижній, кидаючи верхнього, підкручує його плечима і руками (більше плечима) і ловить його руками за ступні ніг.

Верхній, відштовхуючись, повертаючись і приходячи в кисті нижнього, не змінює прямого положення корпусу: руки на стегнах, голову тримає прямо, ноги випрямлені і злегка розведені в сторони.

Нижній у момент початкового положення кидка і прийняття верхнього стежить за правильним положенням своїх кистей, не опускаючи їх (Рисунок № 19).

При більш сильному кидку і високому стрибку верхній може зробити поворот у кистях у партнера на 360°.

Перша половина курбету – з ніг до рук.

Вихідне положення. Верхній стоїть ногами в кистях, притиснутих до грудей рук нижнього. Корпус верхнього прямий без найменшого прогину в попереку, голову він тримає прямо, ноги випрямлені, прямі руки підняті вгору над собою долонями вперед і вимкнені в плечах.

Виконання. Нижній робить темп і кидає верхнього вгору; верхній відштовхується ногами і, відриваючись від рук нижнього, помахом рук зверху вниз різко згинає корпус вперед, піднімає його, робить першу половину курбету і виходить у стійку на кистях.

Верхній не шукає рук нижнього, а спрямовує прямі руки по ширині плечей і різко випрямляє ноги, посилаючи їх вгору, в стійку.

Нижній, викинувши вгору перед собою верхнього, залишає свої руки піднятими і приймає кисті рук верхнього.

Нижній пом'якшує хід верхнього, згинаючи свої руки, притискаючи їх до грудей і одночасно роблячи неглибоке присідання. Відбувається фіксація стійки в кистях. Це положення є вихідним для наступної вправи (Рисунок № 19).

Примітки.

1. При виконанні цієї вправи особливу увагу слід звернути на правильне положення кистей рук нижнього як в початковому положенні (ступні верхнього на кистях нижнього повинні знаходитися в строго горизонтальному положенні, п'яти ні в якому разі не повинні бути опущені), так і при виході верхнього в стійку на кистях (кисті нижнього не повинні опускатися).

2. Обидва партнери повинні робити темп одночасно.

3. Перша половина курбету набагато складніша другої, тому починати тренування слід із другої половини.

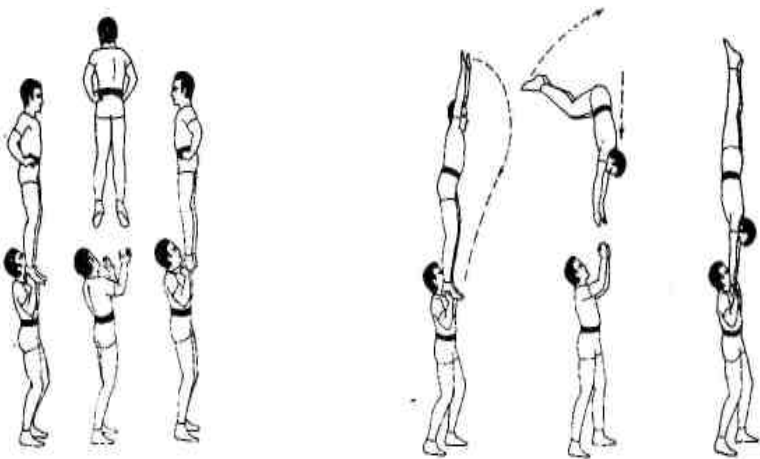


Рисунок № (Рисунок № 19).

Друга половина курбету – з рук на ноги в кисті партнера.

Виконання. З вихідного положення (верхній стоїть у кистях нижнього, в прямій стійці, руки його вимкнені в плечах), нижній виконує темп, роблячи руками рух вгору і трохи назад, злегка підриває і викидає верхнього, який, відштовхуючись своїми прямими руками від його рук, різко згинає корпус і опускає ноги, розводячи їх по ширині плечей нижнього (тобто верхній робить другу половину курбету).

Випрямляючи корпус, верхній стає ногами в кисті рук нижнього з піднятими вгору руками. Нижній, піднявши ступні ніг верхнього, трохи присідає, пом'якшуючи його прихід (Рисунок № 19).

Примітка. Освоївши обидві вправи, їх можна з'єднати разом, виконуючи в темп. Таким чином, верхній зробить у кистях у нижнього повний курбет.

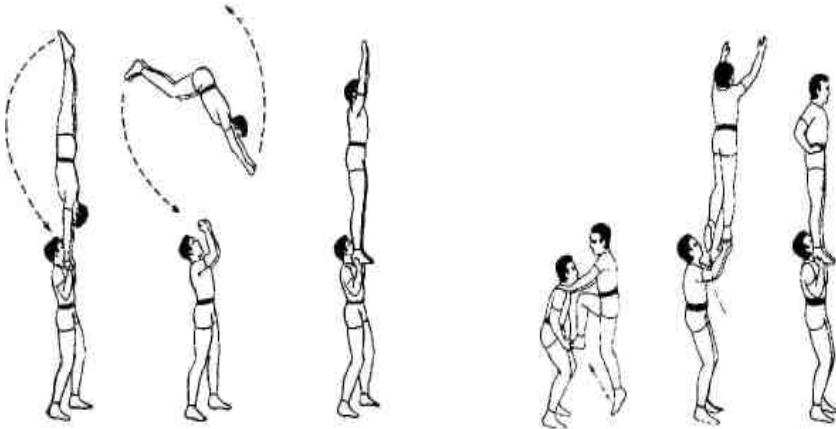
Кидок нижнім верхнього в стійку в кистях обличчям один до одного (з Фуса).

Виконання. З вихідного положення верхній відштовхується правою (чи лівою) ногою від рук підкидаючого його нижнього, а руками – від його плечей і, згинаючи корпус вперед, піднімаючи таз, відривається від рук нижнього, кладе свої прямі руки в кисті його рук.

З'єднавши ноги, він стає в стійку на кистях в руках нижнього, зробивши таким чином першу половину курбету.

Нижній, підкинувши верхнього за праву (або ліву) ногу вгору перед собою, залишає руки піднятими і ловить кисті рук верхнього. Нижній полегшує верхньому вихід у стійку, різко згинаючи руки, притискаючи кисті до грудей

(відриваючи верхнього) і одночасно роблячи неглибоке присідання (Рисунок № 20).



(Рисунок № 20).

Оберт устійці в кистях у партнера на 180°.

Вихідне положення. Верхній стоїть у стійці на кистях у нижнього.

Виконання. Нижній, тримаючи на зігнутих руках верхнього, робить темп, викидає верхнього вгору над собою, підкручуючи його плечима і руками справа наліво (треба стежити за правильним положенням своїх кистей).

Верхній, стоячи на кистях, одночасно з темпом нижнього, не змінюючи початкового положення своєї стійки (рук, плечей, корпусу), відривається від рук нижнього і за допомогою підкручування робить поворот праворуч наліво на 180°.

Нижній, викинувши верхнього, стежить за його поворотом, ловить його в кисті і приймає верхнього в лицьову стійку, пом'якшуючи його прихід неглибоким присіданням (Рисунок № 21).

Примітка. Освоївши цей поворот з положення лицьової стійки, верхній, приходячи в початкове вихідне положення, робить другий поворот на 180° у ту ж сторону. При посиленому тренуванні можливо робити поворот на 360°.

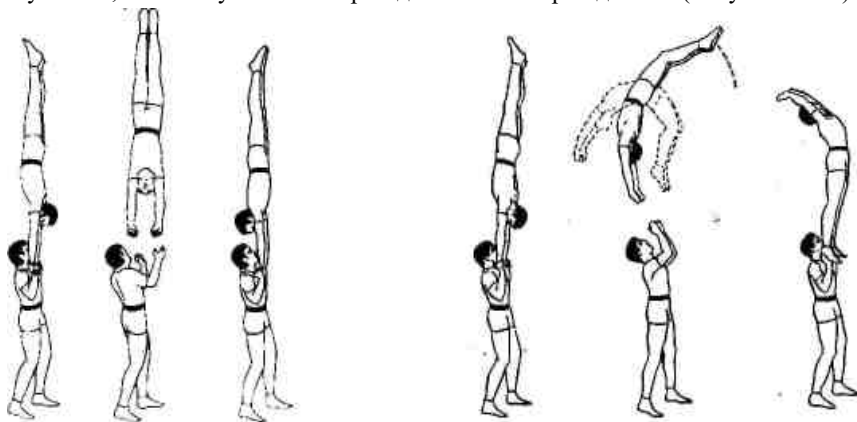
Фордершпрунг (переворот вперед зі стійки на кистях у кистях партнера).

Вихідне положення. Верхній стоїть у стійці на кистях зігнутих рук нижнього.

Виконання. Нижній із темпу викидає верхнього, який одночасно з темпом нижнього і з рухом його рук вниз, стоячи на кистях, злегка нахилає корпус і прямі ноги вперед через стійку; одночасно з рухом рук нижнього вгору верхній відштовхується своїми прямими руками від рук нижнього і, відриваючись від

його рук, сильно прогинає свій корпус у попереку, потім, залишаючи голову і руки відкинутими назад, він робить переворот вперед і, трохи роз'єднуючи ноги, приходять прямими ногами в кисті рук нижнього.

Піднявши груди і тримаючи голову прямо, він випрямляється з піднятими вгору руками. Нижній, викинувши верхнього, при перевороті ловить його за ступні ніг, пом'якшуючи його прихід невеликим присіданням (Рисунок № 21).



(Рисунок № 21).

Півфлік-фляк (переворот назад у кистях партнера).

Вихідне положення. Верхній стоїть ногами у кистях зігнутих рук нижнього. Корпус прямий, голова прямо, прямі, вимкнені в плечах руки, підняті вгору над собою долонями вперед.

Виконання. Одночасно з темпом нижнього і з рухом його рук вниз верхній робить неглибоке присідання, злегка відхиляючи прямий корпус назад, не змінюючи при цьому положення голови і рук. Одночасно з рухом рук нижнього вгору (з його кидком) верхній відштовхується від його рук, випрямляє ноги, різко прогинається, робить переворот назад і приходять у стан стійки на кистях. Нижній, роблячи темп, руками викидає верхнього, залишає руки піднятими і ловить верхнього після його перевороту за кисті рук.

Нижній пом'якшує його прихід у стійку на кистях, присідаючи, одночасно згинаючи руки і притискаючи їх до купа.

Верхній, прийшовши в стійку в кисті нижнього, випрямляючи і з'єднуючи ноги, приймає правильне положення стійки на кистях (Рисунок № 22).



(Рисунок № 22).

Описавши основні вправи цієї галузі акробатики, які виконують партнери майже однакової ваги, не можна не згадати про рекордні і високотехнічні вправи, які виконують наші артисти цирку. Ці вправи можна виконати тільки з партнером, вага якого менше ваги нижнього.

Наприклад:

1. Заднє груповане та переднє сальто у кистях нижнього.
2. Флік-фляк – заднє групувати сальто в темп в кистях нижнього.
3. Вихід у стійку в кистях із кидка руками нижнього (з Фуса) через півпереворота назад (півфлік-фляк) із приходом у лицьову стійку.
4. Переднє згруповане сальто з положення стійки в кистях з приходом знову в стійку в кисті нижнього. (Рекордні вправи в цій області вперше були виконані цирковими артистами Раїсою Калачовою і Михайлом Птициним).

На основі описаних вправ парної вольтижна роботи будуються вправи для трьох-чотирьох виконавців при одному верхньому, в яких виконуються різні перекидання-перельоти верхнього в положенні стійки на кистях з кистей одного партнера до іншого.

Контрольні завдання:

1. Проаналізувати вольтижні акробатичні вправи – *різні стрибки верхнього в положенні стійки на кистях від кидків руками нижнім.*
1. Відпрацювати *вхід на кисті партнера з поворотом на 180°.*
2. Відпрацювати *оберт з стрибка в кистях у партнера на 180°.*
3. Відпрацювати *першу половину курбета – з ніг до рук.*
4. Відпрацювати *другу половину курбета – з рук на ноги в кисті партнера.*

5. Відпрацювати *кидок нижнім верхнього в стійку в кистях обличчям один до одного (з Фуса)*.
6. Відпрацювати *оберт в стійці в кистях у партнера на 180 °*.
7. Відпрацювати *фордершпрунг (переворот вперед зі стійки на кистях у кистях партнера)*.
8. Відпрацювати *півфлік-фляк (переворот назад в кистях партнера)*.

Рекомендована література

1. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. Москва: ЛКИ, 2012. 304 с.
2. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник. Київ : КМАЕЦМ, 2018. 153 с. : іл.
3. Orel Dmytriy. Acrobatical-voltage in the system of higher education: an analysis of the scenic method for practical study of the increased complexity for the specialization "Circus acrobatics". Innovative solutions in modern science. Dubai, UAE, 2018. № 6 (25). P. 106–112.

Тема № 12. Викидання з чотирьох рук.

Викидання з чотирьох рук

Розучування темпу кидка з чотирьох рук проводиться в складі трьох виконавців: нижнього, середнього і верхнього.

Два виконавця, нижній і середній, стають на відстані кроку обличчям один до одного, рівномірно спираючись на обидві ноги, виставивши вперед ліву і взявши один одного за руки (пальцями правої руки зап'ясті своєю лівою, кистю лівої руки – зап'ястя правої руки один одного, утворюючи ґрати); корпус прямий, руки опущені до пояса.

Верхній підходить до них збоку (нижній – праворуч від верхнього), береться за їх плечі.

Нижній і середній присідають, і верхній стає до них на руки, ставлячи ступні ніг паралельно, майже разом. Всі троє випрямляються.

Виконання. За сигналом верхнього (про готовність до стрибка), подавши йому відповідний сигнал (про готовність до кидка), нижній і середній, чи не нахилиючи корпусу вперед і не опускаючи рук, роблять неглибоке короткий присідання і негайно ж випрямляють ноги, одночасно різко піднімаючи руки вгору, таким чином, викидаючи верхнього.

Верхній злегка присідає і випрямляється одночасно з партнерами, викидаючи руки вгору і піднімаючи голову, відштовхується ногами (всією ступнею) від рук партнерів і, не згинаючи ніг, злітає вгору.

Нижній і середній, викинувши верхнього, стежать за його злетом, залишивши свої руки піднятими вгору, приймають верхнього, стримуючи руками його зворотний прихід і пом'якшуючи його невеликим присіданням.

Нижній і середній, кидаючи верхнього, тримають свій корпус прямо; приймаючи верхнього, вони опускають руки, стримуючи рух верхнього, до початкового положення – до пояса. (Рисунки № 23).

Нижній і середній уважно стежать за стрибком верхнього, і якщо той, зробивши невірний рух, йде в якусь сторону, обидва швидко, злагоджено посуваються в ту ж сторону і приймають верхнього на свої руки. Уміння точно підійти і подати ґрати під ноги верхнього, що приходить з будь-якого стрибка, швидко його збалансувати – є основне мистецтво нижнього і середнього.

Примітка. Перш ніж перейти до виконання сальто з чотирьох рук, нижньому і середньому необхідно досконало освоїти кидок, верхнього – відхід від їх рук. Всі вправи цього розділу тренуються за допомогою подвійної підвісної лонжі, яка не тільки оберігає верхнього від можливого падіння, але і допомагає партнерам при розучуванні вправ.

При початкових тренуваннях різних сальто необхідно злегка підтягувати верхнього на лонжі, полегшуючи цим вироблення орієнтування і сміливості як у верхнього, так і у нижнього. Надалі лонжу потрібно тримати вільно тільки для попередження падіння. Освоївши вправу, його слід виконувати без лонжі, за допомогою страхувика.

Самостійна робота:

1. Відпрацювати кидки з чотирьох рук.

Рекомендована література

1. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. Москва: ЛКИ, 2012. 304 с.
2. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник. Київ : КМАЕЦМ, 2018. 153 с. : іл.
3. Orel Dmytryy. Acrobatical-voltage in the system of higher education: an analysis of the scenic method for practical study of the increased complexity for the specialization "Circus acrobatics". Innovative solutions in modern science. Dubai, UAE, 2018. № 6 (25). P. 106–112.

Тема 13. Сальто з чотирьох рук (з решітки).

Заднє сальто з чотирьох рук (з решітки).

Виконання. Верхній стає на решітку, складену з рук нижнього і середнього (нижній знаходиться від нього праворуч, середній – зліва), і по сигналу одночасно з їх темпом, злегка відхиляючи прямий корпус назад і випрямляючи ноги, відштовхується від їх рук, злітає вгору, групується в верхній точці зльоту, викручує заднє сальто і, розгрупуєвшись, приходить на підлогу з піднятими вгору руками (Рисунок № 23).

Примітка. Освоївши заднє згруповане сальто з решітки на підлогу, можна приступити до розучування інших видів сальто з решітки: сальто Планш, сальто-піруета, подвійного сальто.

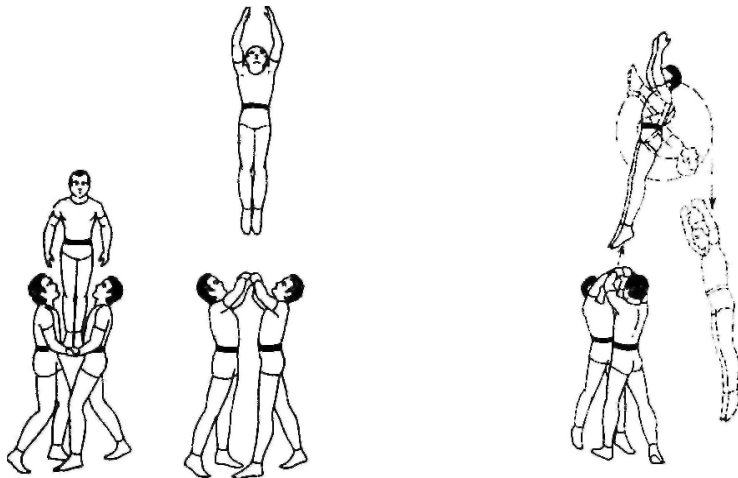


Рисунок № 23.

Переднє сальто з чотирьох рук (з решітки)

Виконання. Верхній по сигналу одночасно з темпом нижнього і середнього, піднявши вгору руки, випрямляючи ноги, відштовхується від їх рук, злітає вгору, групується, викручує переднє сальто і, розгрупуєвшись, приходить в положення сидячи на їх руки, дотримуючись руками за їхні голови (Рисунок № 24).

Заднє групувати сальто з того ж положення з приходом на решітку.

Виконання. Верхній одночасно з темпом нижнього і середнього відштовхується прямими ногами від їх рук, злітає вгору, робить заднє сальто і, розгрупуєвшись, приходить назад в вихідне положення з прямим корпусом і піднятими вгору руками.

Нижні уважно стежать за виконанням сальто верхнім і, залишаючи свої руки піднятими вгору, приймають на них верхнього, страхуємо його прихід (Рисунок № 39 (135–136–137)).

Заднє згруповане сальто з решітки при іншому розташуванні партнерів.

Виконання. Верхній стає на решітку особою до нижнього. За сигналом, одночасно з темпом кидають, верхній відштовхується від їх рук, злітає вгору назад через середнього і робить заднє сальто на пол.

З того ж становища, тим самим темпом, верхній, відштовхнувшись від рук кидають, трохи відхиляючи корпус назад, робить заднєгруповане сальто і, розгруповуючись, приходять на плечі до середнього. Нижній і середній, викинувши верхнього, відпускають руки, і середній, стежачи за сальто верхнього, ловити на плечі, пасуючи прихід присіданням (Рисунок № 24).

Правила прийому верхнього середнім (ловитор) на свої плечі

Середній, приймаючи верхнього на свої плечі, виставляє одну ногу вперед, рівномірно спираючись на обидві ноги, не опускаючи голови і тримаючи корпус прямо; він уважно стежить за виконанням сальто верхнім.

Верхній з тієї чи іншої причини може зробити сальто коротке або довге; ловитор, стежачи за переверотом верхнього, повинен або підійти або відійти для прийому верхнього до себе на плечі.

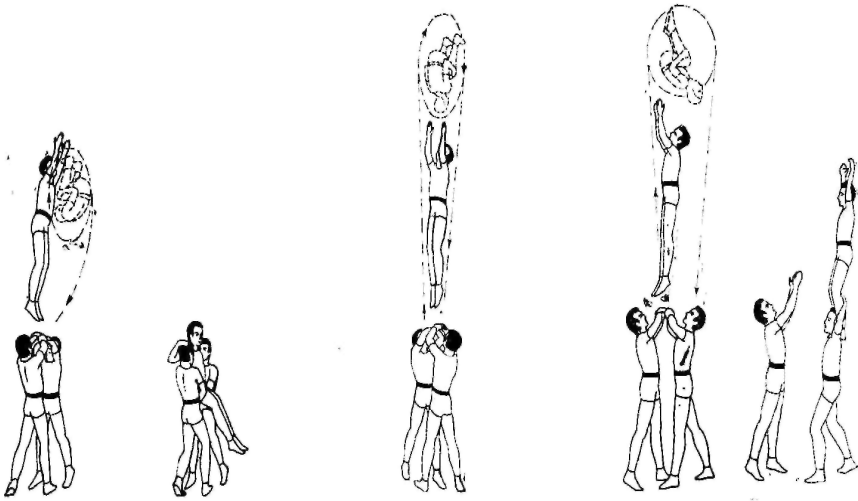
Як тільки він помітив, що верхній розгруповуючись, він підбігає під його ноги і уважно стежить за ними до тих пір, поки його ноги не опиняться у його голови, після чого підставляє плечі для ніг верхнього, і з його приходом опускає голову до прямого її положення.

Верхній, розгруповуючись, тримає п'яти разом, носки в сторони, щоб не вдарити по голові ловитора; стаючи на плечі середнього, він пом'якшує свій прихід неглибоким присіданням, тримаючи корпус прямо і піднявши руки вгору.

Ловитор, приймаючи верхнього на плечі, також пасує його прихід, роблячи неглибоке присідання з піднятими вгору і розведеними по ширині плечей руками; піймавши ноги верхнього (беручись кистями вище його литок), він щільно притискає їх до голови.

Примітки. Особливу увагу слід звернути на дві помилки повтору, які важко виправити:

Не можна робити присідання раніше приходу верхнього на плечі. При короткому сальто верхнього слід підходити вперед, а не приймати верхнього, нахилиючи корпус і голову вперед.



(Рисунок № 24).

Заднє групувати сальто з чотирьох рук з приходом в чотири руки.

Виконання. Верхній стоїть на плечах середнього, середній відпускає руки від ніг верхнього і береться руками за руки нижнього, утворюючи грати. Одночасно з темпом середнього верхній через його голову стрибає з його плечей на підняту грати, нижній і середній пасеровані його приход і опускають руки, готуючись до кидка. Одночасно з темпом кидають, верхній, тримаючи корпус прямо, злітає вгору і робить заднє групувати сальто; разгрупіровіваясь, він приходиться ногами знову на решітку (Рисунок № 25).

Виконання. Верхній, підійшовши спереду до нижнього, береться за плечі і ставить до нього на руки спочатку одну, потім іншу ногу, тримаючи п'яти разом, а ступні на його передпліччях. Поставивши ноги, він кладе кисті рук на лоб нижнього, ноги злегка згинає і коліна розводить в сторони, корпус і голову випрямляє.

Нижній, тримаючи верхнього, робить темп і кидає його вгору (в кидку беруть участь ноги, руки і корпус кидає).

Верхній одночасно з рухом нижнього вниз злегка присідає, трохи відхиляючи прямий корпус назад; одночасно з кидком нижнього верхній відштовхується ногами від його рук і робить заднє групувати сальто на підлогу (Рисунок № 26). Так само виповнюється сальто на плечі стоїть позаду ловитор.



(Рисунок № 25).



(Рисунок № 26).



Самостійна робота:

1. Відпрацювати кидки з чотирьох рук.
3. Задне сальто з чотирьох рук (з решітки).
4. Передне сальто з чотирьох рук (з решітки).
5. Задне групувати сальто з чотирьох рук з приходом в чотири руки.

Рекомендована література

1. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. Москва: ЛКИ, 2012. 304 с.
2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. Москва : Искусство, 1984. 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
3. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник. К. : КМАЕЦМ, 2018. 153 с. : іл.
4. Orel Dmytriy. Masterly technique in the genre "Circus acrobatics" by the author's stage method in the Kiev Municipal Academy of Variety and Art. Paradigm of knowledge. Muscat, Sultanate of Oman, 2018. № 4 (30). P. 65–72.
5. Orel Dmytriy. Acrobatical-voltage in the system of higher education: an analysis of the scenic method for practical study of the increased complexity for the specialization "Circus acrobatics". Innovative solutions in modern science. Dubai, UAE, 2018. № 6 (25). P. 106–112.

Тема № 14. Методика та прийоми Київської школи вольтижної акробатики бакалаврату КМАЕЦМ з ОПП Циркові жанри, жанр «Циркова акробатика» науково-педагогічних працівників кафедри циркових жанрів: доцент Кашуба Юрій Іванович; старший викладач Орел Дмитро Володимирович; викладач Горковенко Олександра Сергіївна.

Головні прийоми решітки (бенкетки)

На практичних заняттях використовується таке словосполучення як – решітка (бенкетка). При цьому способі двоє акробатів-нижніх підкидають руками верхнього.

Акробати-вольтижери схрещують кисті рук так, як це показано на малюнку (схрещені таким чином руки в побуті називають: «чотири руки», кажуть: «кинути з чотирьох рук», «зловити в чотири руки».

Професійне найменування схрещених так кистей – «бенкетка», слово це вживається схрещених так кистей – «бенкетка», і встають в положення, показане на малюнку (Рисунок № 27).

Кисті рук один одного вони тримають щільно, надійно, але без зайвої напруги. Темп підкидання дуже схожий на темп при підкиданні партнера з плечей – по команді одного з нижніх вони обидва плавно і не дуже глибоко присідають. Підкидання починається випрямленням ніг, а потім вже активно включаються руки партнерів. Обидва нижніх підкидають верхнього можливо вище.

Вони як би проводжають його руками до максимально високої точки. Верхній може стояти на чотирьох руках по-різному, обличчям до одного і спиною до іншого, або так, що нижні знаходяться по обидва його боки. Верхній повинен стояти на прямих ногах, а руки його притиснуті до стегон трохи позаду.

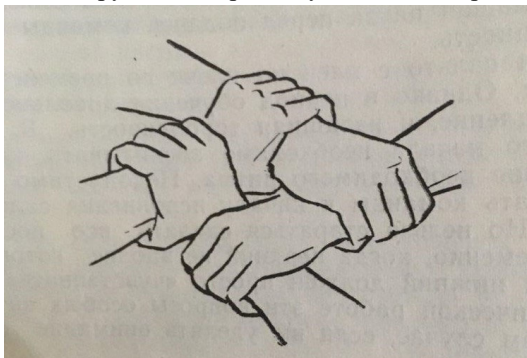


Рисунок № 27. Решітка (Бенкетка).

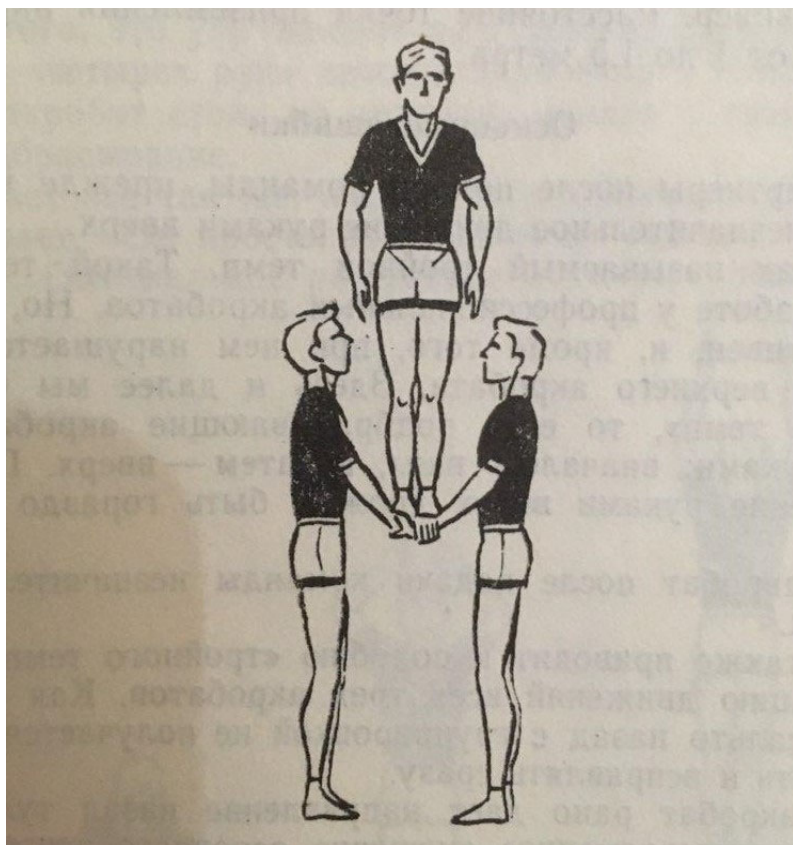


Рисунок № 28. Основне положення акробатів-нижніх.

Елемент

Сальто назад з угрупованням «з чотирьох в чотири руки».

Початкове положення: акробат-верхній стоїть на «банкетки» з опущених вниз чотирьох рук своїх партнерів-нижніх. За командою одного з нижніх виконується «відхід». У цьому сальто на відміну від подвійного верхній захоплює угруповання руками не відразу після зльоту.

Спочатку він злітає вгору майже зовсім рівно, або, як кажуть акробати, «як темп». І тільки точки цього зльоту, він різким рухом згинає ноги в колінних суглобах і, піднімаючи їх до тулуба (його треба намагатися зберегти прямим), захоплює угруповання, а голову нахиляє назад. «Викрутивши» сальто назад, він також активно відпускає угруповання випрямивши ноги і тулуб в одну лінію, встає ногами на руки своїх партнерів-нижніх, піднявши руки вгору (Рисунок № 29).

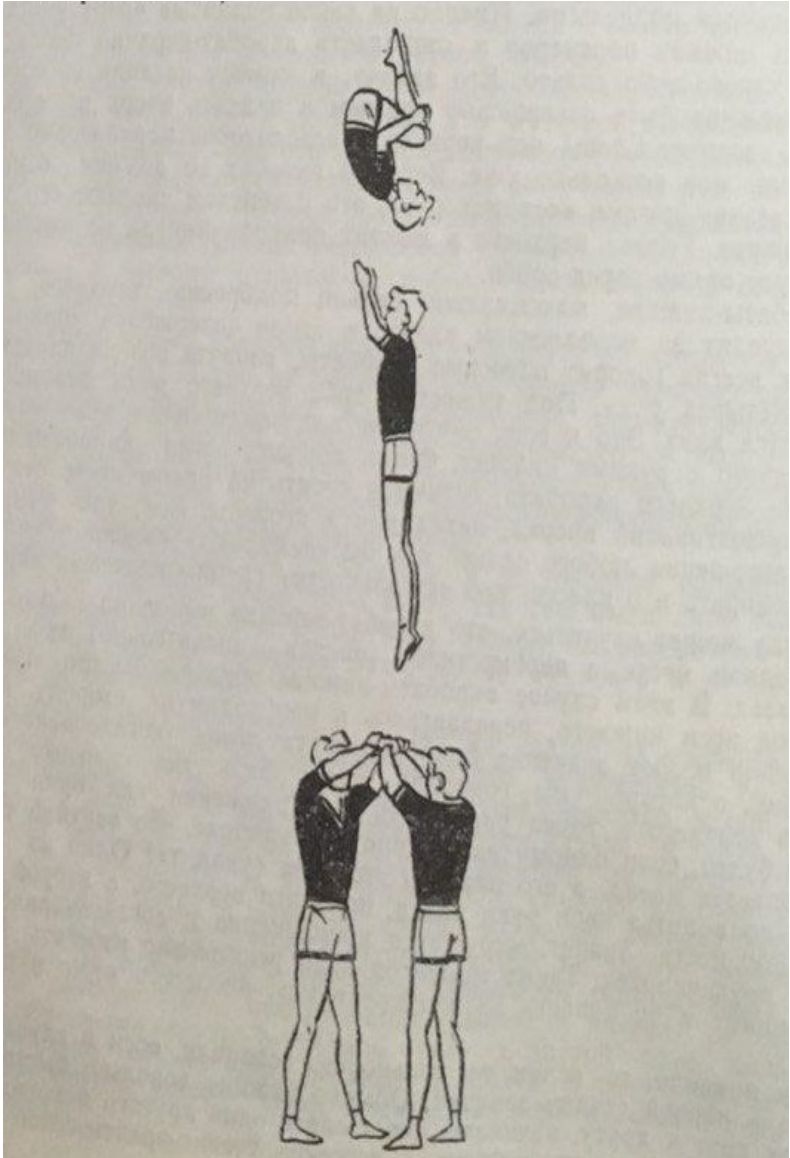


Рисунок № 29.

Основні помилки

1. У момент торкання ногами «чотирьох рук» верхній після виконаного сальто назад втрачає рівновагу.

Така помилка дуже характерна для цього сальто і часто зустрічається в практичній роботі. Виходить так з кількох причин.

Одна з них в тому, що акробат верхній в момент «приходу» на «чотири руки» розслаблює ноги. Від цього відразу ж «ламається», нахиляється в будь-яку сторону його тулуб, і акробату дуже важко «встояти» нерухомо, зберігши рівновагу.

Іншою причиною може бути і помилка акробатів-нижніх. Вони «ловлять» свого партнера не на піднятті вгору руки, а непомітно для самих себе значно опустивши їх. У цьому випадку «пом'якшення» моменту торкання– «пасерувати» буває неглибокою і абсолютно недостатньою збереження рівноваги акробатом-верхнім. Момент торкання ніг і рук виходить надмірно жорстким, часто і веде до втрати рівноваги, і час акробат верхній змушений буває зістрибнути з «чотирьох рук» на килим.

Ще одна причина: буває, що акробат верхній, виконавши гарне сальто назад, не випрямляє тулуба і не піднімає вгору руки. Тоді обертання його назад сповільнюється, не призупиненим в момент приходу на руки. Після торкання ногами рук нижніх акробата-верхнього все ще, як то кажуть, «тягне» назад, і йому встояти на руках часто важко. Він змушений буває зістрибувати тому, на килим.

Ось це головні, найбільш часто зустрічаються помилки акробатів, які призводять до втрати рівноваги верхнім при завершенні сальто назад з угрупованням з «чотирьох в чотири руки».

2. Занадто низьке сальто назад з угрупованням.

Причина цієї помилки може бути в тому, що верхній надмірно рано починає згинати ноги в колінних суглобах, поспішаючи захопити угруповання. Він ніби прибирає, знімає ноги з площадки з чотирьох рук дуже рано і тим самим не дає можливості підкинути себе своїм партнерам в повну силу.

Може бути причина помилки в нижніх партнерах: і рухами рук вгору і рухами вниз. Вони підкидають партнерам занадто спокійно, а необхідно робити це дуже швидким ривком.

3. Акробат верхній рано нахиляє голову назад.

Від цього майже відразу ж після завершення підкидання починається його обертання назад. Сальто виходить низьким, з не потрібно швидким обертанням назад. При високому і правильному сальто назад з угрупованням обертання назад буває не уповільненим, але «плавним».

Підготовчі вправи

1. Виконання *«темп»*. Акробати-нижні підкидають свого товариша з «чотирьох рук», а він злітає вгору на одному місці рівним стрибком і знову потрапляє на руки до партнерів. Це дуже важливе і корисне підготовчі вправи при відпрацюванні сальто назад з «чотирьох в чотири». У ньому водночас шліфується кілька деталей: техніка підкидання і взаємодія нижніх з верхнім акробатом («відхід»), момент «приходу» верхнього на піднятті руки своїх партнерів і нарешті придбання перших навичок для збереження рівноваги в момент зіткнення ніг верхнього і рук нижніх акробатів.

Такі «темпи» можна спочатку виконувати не дуже високими, у міру освоєння поступово збільшуючи висоту, доходячи до самого сильного підкидання і високого стрибка верхнього (Рисунок № 30).

Однак необхідно врахувати наступне: досить часто трапляється, що акробат верхньої при невисоких стрибку виконує все правильно, а як тільки стрибок його робиться вище, починає «ламати» лінію тіла зльоті. Це відразу ж сильно ускладнює його «повернення» на «чотири руки» і подальше збережена рівноваги.

І під час зльоту вгору, і під час руху тіла вниз, особливо під час торкання ногами рук партнера, акробат верхній повинен намагатися зберегти пряму лінію тіла, як кажуть професійні акробати, «тримаються туго». Рухаються тільки його руки. На зльоті вгору вони б допомагають цьому зльоту рухом вперед-вгору (вони повинні спокійно), а при русі тіла вниз руки його піднімаються вгору.

2. Виконання сальто назад з угрупованням з «чотирьох в чотири руки» в подвійній страхувальній лонжі, зі значним «стримування» в за-вирішальним фазі сальто. Треба сказати, що для групи плечових акробатів, мають вже якийсь досвід практичної роботи, освоєння сальто назад з угрупованням з «чотирьох в чотири руки» великих труднощів не представлять. У пройдений нами матеріалі були сальто складніші.

Однак виконання сальто необхідно довести до найвищої, прямо «ювелірної» точності і бездоганно зовнішнього малюнка. Тоді воно красиво. Крім того, простіше навички, вміння будь-якого з акробатів-нижніх підкинути і знову «зловити» верхнього необхідні в плечовий акробатики. У ці підготовчі вправи можливі варіанти: якщо загальний зовнішній малюнок сальто вже правильний, висота його достатня, якщо нижні акробати тримають руки правильно і «ловлять» вони верхнього добре, стримування подвійної страхувальної лонжі відразу ж може бути не дуже сильним. Це регулює викладач, орієнтуючись за якістю виконання вище названих деталей сальто назад.

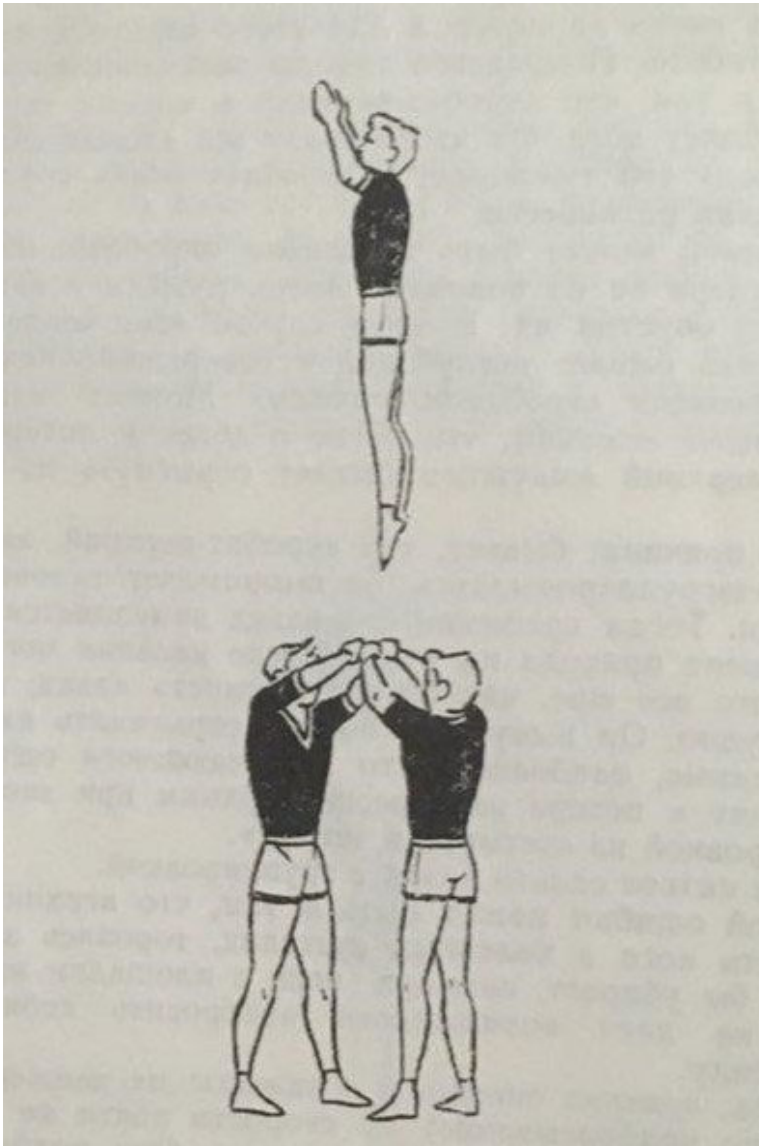


Рисунок № 30. Високі «темпи».

3. Виконання сальто назад з угрупованням з «чотирьох в чотири» в одинарної страхувальної лонжі.

Важливо нагадати, що лонжу тут не можна натягувати, вона тільки страхує. Але саме в цьому випадку завжди потрібно поставити страховика, який в момент

«приходу» акробата-верхнього в «чотири руки» повинен стояти позаду нього і руками «пасерувати», якщо верхнього потягне назад.

(«Пасерувати» – в даному випадку не дати впасти верхньому назад. Робиться це двома руками під спину).

Якщо сальто виконується успішно на одинарній страхувальній лонжі, в перехід до самостійного виконання, як правило, великих труднощів не зустрічається.

Елемент

Сальто Бланш « з чотирьох в чотири руки».

Порівняно з сальто назад з угрупованням сальто «Бланш» трішки більше ускладнено. Головним чином тому, що це сальто потрібно повністю «викрутити» на одному місці.

«Відхід» в цьому сальто повністю однаковий з попереднім сальто. Верхній акробат енергійно прокидає руки і, прогинаючись в грудної частини тіла, починає обертання назад. Ноги він тримає прямими і з'єднаними разом, носки-витягнуті. При виконанні другої поло вини сальто «Бланш» акробат верхній не дуже сильно, але енергійно згинається в тазостегновому суглобі («Курбет») і стосується ногами піднятих вгору рук своїх товаришів-нижніх «Прийнявши» його на «банкетку», нижні м'яко опускають руки вниз, і всі троє стоять на одному місці нерухомо. Руки акробата-верхнього піднімаються вгору напередодні приходу в «чотири руки». Фіксування останньої фази сальто не повинно бути тривалим, але зафіксувати закінчення сальто потрібно чітко (Рисунок № 31).

Основні помилки

1.) Акробат верхній неактивно прокидає руки в час «відходу» з «чотирьох рук». Сальто виходить з уповільненим обертанням, і він змушений виконувати занадто великий «Курбет». Від цієї помилки сальто «Бланш» сильно програє за зовнішнім малюнком, який дуже хороший при правильному виконанні.

2.) Верхній в момент «відходу» з «чотирьох рук» занадто рано нахилиться назад голову.

Така помилка завжди призводить до надмірно швидкому обертання акробата назад і до низького сальто «Бланш». Голова верхньої нахилиється назад тільки одночасно з руками нижніх.

3.) У момент «відходу» з «чотирьох рук» акробат верхній розслабляє ноги. В цьому випадку акробати-нижні позбавляються можливості сильно підкинути його, і сальто також завжди буває низьким.

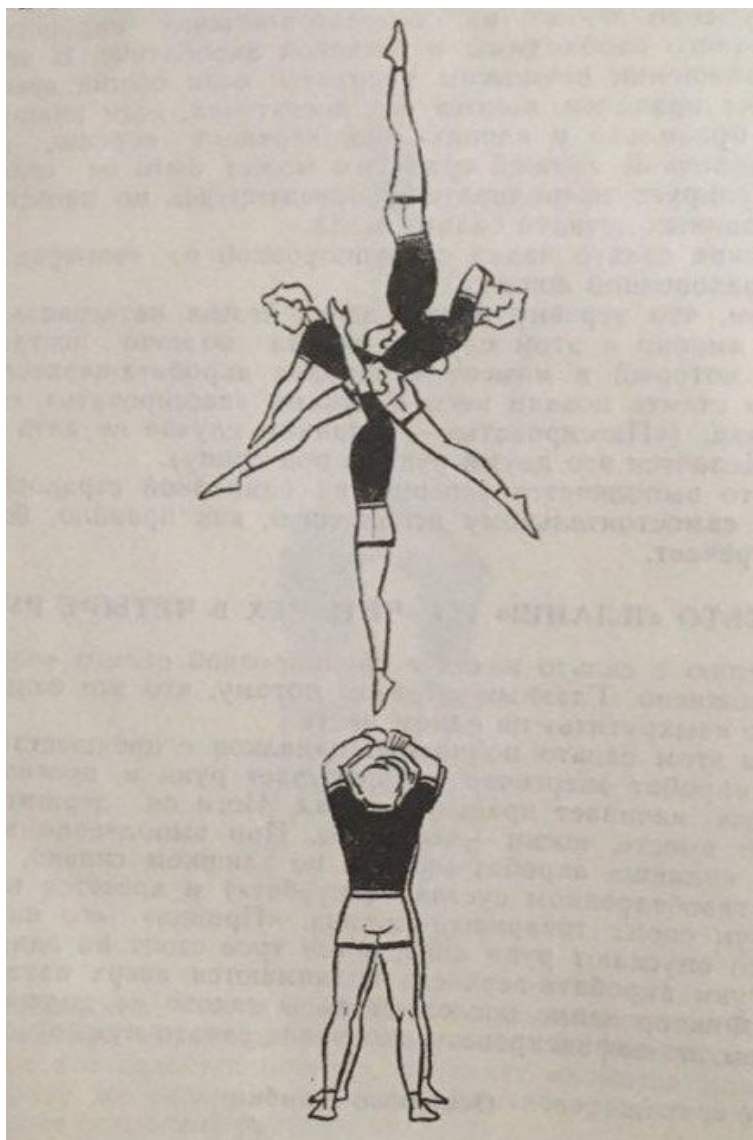


Рисунок № 31. Сальто «Бланш».

Підготовчі вправи

1.) Якщо верхній акробат практично знайомий з положенням тіла прогнувшись, можна відразу починати з виконання в «подвійно страховочній лонжі».

Якщо сальто високе і правильне, без видимих помилок у всіх його виконавців, «притримувати» момент торкання в «подвійні страховочній лонжі» можна відразу ж незначно, а в подальшому послабить її зовсім.

2.) Виконання сальто Бланш «з чотирьох в чотири руки» в "одинарній страховочній лонжі".

Тут так само, як і при виконанні сальто з Угруповання, рекомендується ставити страховика в заде верхнього. Він в момент «приходу» акробата "пасеровану" його руками під спину.

3.) Виконання Сальто Бланш самостійно.

Для страховки акробата-верхнього від можливої травми рекомендується поставити двох юнаків позаду акробата, а одного-вперед. Це диктується тим, що переважна більшість небезпечних закінчень цього сальто закінчується падінням верхнього саме тому.

На завершення потрібно сказати, що, як правило, акробати доволі швидко засвоюють виконання Сальто Бланш «з чотирьох в чотири руки», якщо вони до цього отримали деякі навички в підготовці.

Елемент

Сальто назад з піруетом «з чотирьох в чотири руки».

Як бачите, складність розглянутих нами сальто продовжує підвищуватися. Якщо головна трудність при виконанні Сальто Бланш полягала в тому, що акробату доводилося виконувати його на одному місці, то тут труднощі те ж , але значно збільшились. Обертання одночасно навколо двох осей і ще на одному місці значно ускладнює загальну координацію акробата-верхнього. Йому важче бути точним у всіх своїх рухах.

Тут верхнім також може бути застосована «Курбет». І навіть значивальний. Дуже багато акробати виконують це сальто саме так -з значним згину в тазостегновому суглобі перед торканням ногами рук акробатів-нижніх.

Початкове положення звичайне: верхній стоїть на «банкетці». При виконанні «відходу» він дуже різко (тут це особливо необхідно) прокидає руки і, почавши початкове обертання назад, різкий рух плечей і тулуба наліво починає також і обертання навколо вертикальної осі-пірует. Виконавши повний поворот на 360°, він закінчує обертання назад «курбети» і встає на «чотири руки», піднявши руки вгору (Рисунок № 32).

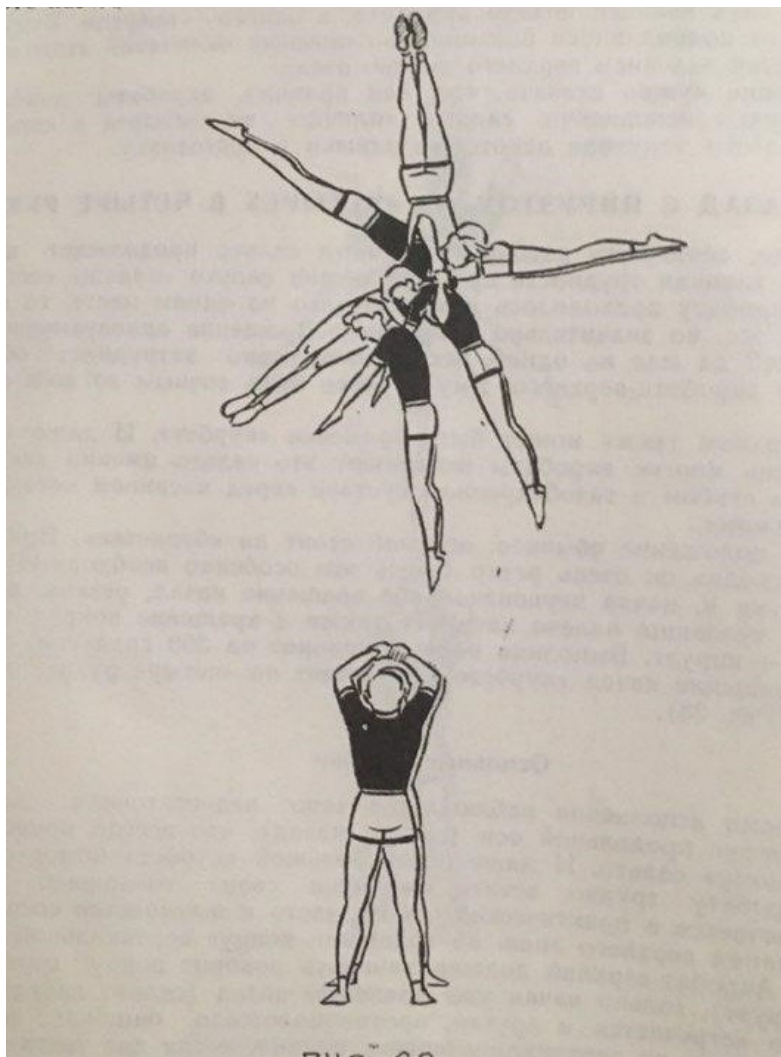


Рисунок № 32. Сальто з «Піруетом».

Основні помилки

1. Під час виконання спостерігається явно обертання навколо поздовжньої осі (сальто назад), що завжди призводить до «недокрученому» сальто. І навіть дуже великий «Курбет» допомагає тут різко – акробату важко встати помилка зустрічається в практичній роботі часто і викликається зосередженням уваги верхнього тільки на обертанні навколо вертикальної осі – на піруети. Акробат

верхній повинен починати поворот навколо вертикальної осі (пірует), тільки почавши вже обертання назад (сальто назад).

Рідкісний, але зустрічається і інша, протилежна помилка: акробат починає обертання по вертикалі занадто пізно, коли дві третини сальто назад вже «викручені». У таких випадках він часто просто зробити повний поворот на 360°.

Якщо акробат ніяк не може зрозуміти, відчутти рух і оберт назад, то можна спробувати наступне: одночасно з кидком рук акробат починає піднімати вгору прямі ноги, зберігаючи пряму лінію тіла. Він ніби «лягає» в повітрі на спину, не починаючи поки обертання за вертикаллю. І відразу після того, як тіло прийняло майже горизонтальне положення, він виконує різкий поворот тулубом наліво. У цих випадках сальто назад, як правило з хорошою швидкістю обертання, і акробат цілком встигає «викрутити» і сальто, і повний поворот на 360° (пірует).

2. Акробат занадто рано починає обертання за вертикаллю. Ця помилка тягне за собою і дві інші помилки – «недокрученому сальто назад, і зміщення тіла акробата вправо. Все це завжди призводить до того, що «зловити» акробата на руки досить важко. Акробат-верхній повинен починати обертання навколо вертикальної осі тільки після розпочатого вже обертання чотири назад.

3. Відразу ж після завершення сальто назад з пірует акробат-верхньому втрачає рівновагу.

Це було детально описано в попередньому прикладі. Але при виконанні сальто назад з піруетом в «чотири руки» зафіксувати нерухомо по-останньої фазу ще більш важко. Як правило, акробат-верхній торкається ногами рук своїх партнерів, маючи при цьому не пряму, а «ламану» лінію тіла; найчастіше тулуб нахилиється вперед, або в одну із сторін. І це прямо пов'язано з обертанням по вертикалі.

Не можна в останню мить «докручувати» пірует. Він обов'язково повинен завершений дещо раніше. Це необхідно також і для зручності виконання акробатом «курбету». У момент згинання акробата в тазостегновому суглобі обертання за вертикаллю, сам пірует повинен бути вже завершенням. Таким чином, значно полегшиться завершальна фаза. Ми детально говорили про це в іншому випадку торкалися ногами верхнього рук партнерів і фіксування.

Підготовчі вправи

1.) Відпрацювання «сальто назад з пірует на одному місці на килимі.

Це краще робити в спеціальні лонжі для піруету, або в подвійній страхувальній лонжі з таким же поясом. (Мотузки тримають двоє партнерів-страхувальники близько стегон акробата, так краще можливість допомогти акробату при необхідності). У цьому підготовчому елемент не слід домагатися, щоб акробат виконував сальто назад з піруетом, маючи пряму лінію тіла, висоти

все одно буде явно недостатньо. Якщо верхнього буде підкидати руками його партнер, то все одно це буде низько. Головна ж мета вправи добитися, щоб акробат трохи відчув обертанні на одному місці

2. Виконання сальто назад з піруетом «з чотирьох в чотири руки» з подвійною страхувальною лонжі.

Тут допомога викладача натягуванням лонжу може бути двічі: при «відході» «з чотирьох рук» і в завершальній фазі, в момент торкання рук акробатів-нижніх. У першому випадку викладач допомагає виконати сальто з пірует вище і тим самим полегшити його. У другому випадку він, стримуючи «прихід» на руки нижніх, також сприяє кращому виконанню.

Трапляється і так, що двоє акробатів-нижніх відповідно до їхнього фізичного розвитку не можуть підкинути свого товариша на необхідну висоту. Може виявитися занадто важким і акробат-верхній.

У таких випадках практикується наступний прийом: четвертий учасник цієї акробатичної комбінації (він же третій акробат-нижній) допомагає підкидати верхнього. Він встає особою до верхнього і підводить руки долонями вгору під «чотири руки». У момент «відходу», коли «банкетка» рухається вгору, він, також випрямляючи ноги, активно допомагає підкинути верхнього вище. Така допомога у багатьох випадках буває дуже ефективною.

Однак, надавши допомогу в чистому підкиданні, третій акробат-нижній тут же забирає руки і залишається стояти на «страховці». «Ловлять» акробата-верхнього на «чотири руки» тільки двоє акробатів-нижніх.

Таке виконання деяких сальто «з чотирьох в чотири руки» широко практикується як в групах плечових акробатів в колективах художньої самодіяльності, так і в професійних акробатів.

3.) Виконання сальто назад з пірует з «чотирьох в чотири руки» без страху вальних засобів.

Головну страховку акробата-верхнього треба забезпечити позаду нього, доручив її найбільш опитним страховикам.

У практичній роботі досить часто явищами: в перших самостійних спроба багато акробати виконують різні сальто не в одному місці, а з деяким переміщенням назад. Вони якось «забувають» про те, що необхідно виконати на місці. Пояснюється це, можливо, їх схвильованістю. І акробатам-нижнім необхідно бути до цього готовими.

Елемент

Подвійне сальто назад з угрупованням «з чотирьох в чотири руки»

Таке сальто в плечовій акробатиці цілком можна віднести до елементів підвищеної складності. Питання тут часто вирішує співвідношення вагових категорій виконавців. (Це співвідношення має велике значення у всіх сальто і трюки, але при подвійному сальто назад-особливо). Чим більше вага акробата-верхнього, тим важче його високо підкинути, тим важче взагалі виконати подвійне сальто.

Акробати-нижні повинні бути добре розвинені фізично, мати достатньо практичний досвід. Вони повинні добре вміти і підкинути, з «ловити» верхнього акробата. Крім того, як показала практика, вирішальну роль у виконанні цього сальто може відіграти той принцип прийняти угруповання руками, в якому ми говорили вище. І чим важчий акробат-верхній, тим це важливіше при виконанні. Тому зараз коротко нагадаємо про нього.

Коли акробат приймає угруповання руками, він не просто згинає ноги в колінних суглобах і підтягує їх до тулуба, а згинаючи старастся підняти вгору гомілки і стопи ніг. Центр ваги тіла при цьому також виводиться вперед-вгору, і це багато в чому прискорює обертання акробата назад. А швидкість обертання при виконанні подвійного сальто назад з «чотирьох в чотири руки» вирішальний фактор.

Велике значення, як ми вже говорили, має висота сальто і те, наскільки угруповання акробата буде щільним. Крім того, що щільне угруповання сприяє правильному обертання назад, партнер робить сальто чистим, особливо, якщо вдається добре зафіксувати його останню фазу.

Початкове положення для початку виконання подвійного сальто таке ж, як і всіх інших сальто з «чотирьох в чотири руки». (Ми маємо на увазі виконання цієї комбінації у складі трьох осіб-друга акробата- верхнього і двох нижніх. Якщо ж для виконання такого сальто акробати в момент викидання потребують допомоги третього-нижнього, то ми докладно описали його функції в розділі «Сальто назад з пірует ». Тут функції третього і всі його рухи-точно такі ж).

Після команди нижні сильно викидують свого партнера вгору і залишають руки піднятими, вирівнявши кисті в рівну «бенкетку». Як тільки завершиться «відхід» з «чотирьох рук», верхній акробат дуже швидко прокидає руки і, піднімаючи гомілки і стопи вгору, захоплює руками щільно уугруповання, нахилиючи голову назад. Як тільки верхній пройде становище лицем вниз у другому сальто, він так само активно повинен випустити угруповання, випрямити ноги і тулуб і, підняти руки вгору, встати ногами на «чотири руки» (Рисунок № 33).

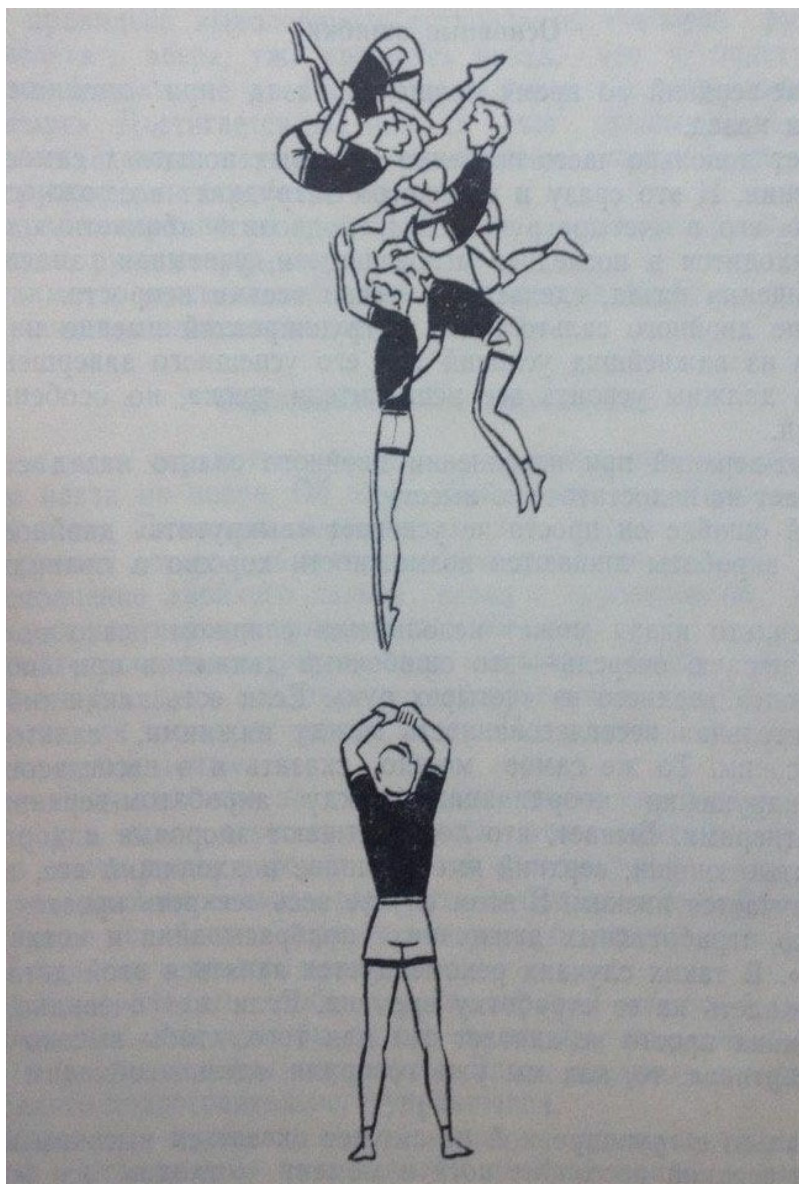


Рисунок № 33. Подвійне сальто назад.

Акробати-нижні повинні тут проявити максимум уваги, вміло орієнтуватися по польоту і обертання свого товариша і, якщо це буде необхідно, присісти або кілька переміститися в потрібну сторону.

Добре «зловити» в «чотири руки» подвійне сальто назад важка справа, акробати не повинні губитися ні за яких обставин. Навіть якщо акробат-верхній не зумів почати правильне обертання назад, не в співав, чи не зумів захопити угруповання, або він, як кажуть акробати (що іноді трапляється), «передумав» і падає вниз, його товариші-нижні зобов'язані все одно підставити йому свої руки, щоб запобігти удар в килим.

Якщо в групі плечових акробатів з 5-6 чоловік тільки один «верхній», то захворювання його або пропуски занять з інших причин ставлять в дуже скрутне положення всіх партнерів. Тому, тренуючись і відпрацьовуючи будь-які трюки і комбінації, це необхідно мати на увазі. Найкращий варіант – двоє акробатів-верхніх в групі. Крім того, якщо в такій групі є середній, який може по своїй підготовці і даними бути ще й верхнім в будь-яких невеликих трюках і комбінаціях, то це необхідно використовувати.

Основні помилки

1. Акробат-верхній під час обертання назад при подвійному сальто переміщається назад.

Так буває досить часто особливо в перших спробі самостійність ного виконання. І це відразу і багато в чому ускладнює можливість добре «зловити» його в «чотири руки». Адже підводити «банкетку» під ноги верхнього доводиться в останню мить, швидкість обертання назад, зробити це точно досить непросто.

Виконання подвійного сальто назад з угрупованням саме на місці – одне з найважливіших умов для його успішного завершення. Це дуже твердо повинні засвоїти всі виконавці трюка, але особливо – акробат-верхній.

2. Акробат-верхній при виконанні подвійного сальто назад з угрупованням злітає на недостатню висоту, при такій помилці він просто не встигає «викрутити» подвійне сальто повністю, і акробати позбавляються можливості добре і правильно завершити його.

Подвійне сальто назад може виконуватися занадто низько по різних причинах. В першу чергу це помилкові руху при кидку і «відхід» верхнього «з чотирьох рук». Якщо є будь-яка, навіть дуже незначна неузгодженість між нижніми, сальто не може бути високим. Так ж саме можна сказати і про неузгодженість рухів і порушення координації між акробатом-верхнім і його нижніми партнерами.

Буває, що підкидають здорові і добре фізично розвинені нижні акробати, верхній має цілком відповідну вагу, а сальто все одно виходить низьким. В цьому

випадку весь «секрет» криється в недостатньо чітко відпрацьованих рухах підкидання і «відходу» «з чотирьох рук». У таких випадках рекомендується зайнятися цією деталлю окремо і не шкодувати на її відпрацювання часу.

Якщов акробатів-нижніх просто не вистачає сил для того, щоб високо підкинути свого партнера, то, як ми вже говорили, тут необхідний третій нижній.

Подвійне сальто з угрупованням не зможе виявитися високим і тоді, коли акробат-верхній розслабить ноги в момент «відходу» з рук своїх партнерів.

Мова йде не в повному розслабленні ніг верхнім акробатом. (Тоді підкинути його взагалі буде неможливо). Йдеться про те, що професійні акробати називають «слабкі ноги»: акробат-верхній або не до кінця, або неточно вчасно випрямляє ноги в колінних суглобах. Верхній в найсильніший момент підкидання повинен коротко і швидко, до кінця випрямити ноги в колінних і гомілковостопних суглобах.

3. Високе, але «падаюче» подвійне сальто назад акробата-верхнього.

Ця помилка зустрічається в практичній роботі досить часто, особливо в перший час освоєння подвійного сальто. Вона може неправильним бере угруповання акробатом-верхнім, він помітно нахилає тулуб до ніг, що призводить до різкого уповільнення обертання назад.

Може бути ця помилка викликана і «запізненням» верхнього початком такого обертання взагалі. Він спочатку злітає на максимальну висоту з рівним або майже рівним положенням тіла і лише тільки тоді намагається почати обертання назад. Тоді таке обертання буває дуже повільним, і кожне сальто виконується з помітної різниці в висоті. Я правило воно буває «недокрученим» і майже ніколи не закінчується хорошим фіксуванням.

Після правильно виконана «відходу» «з чотирьох рук» акробат повинен в злетіти вгору, вже обертаючись назад, це і буде правильне і грамотне виконання подвійного сальто назад з угрупованням з «чотирьох в чотири». Досягається ж воно за рахунок відмінної роботи всіх рухів всіх партнерів, але особливо правильною технологією захоплення угруповання акробатом-верхнім.

4. Акробат-верхній під час «відходу» «з чотирьох рук» недостатньо прокидає руки вперед-вгору.

Це також в значній мірі впливає на швидкість обертання зад і на якість виконання сальто в цілому.

Підготовчі вправи

1. Детальна відпрацювання захоплення угруповання при виконанні простого сальто назад на килимі. Повторимо лише те, що його найкраще виконувати в звичайною ручною лонжу зі звичайним, а не обертається поясом.

2. Виконання подвійного сальто назад з угруповання «з чотирьох рук» нижніх партнерів з приземлення на килим.

Це підготовча вправа допомагає загальної відпрацювання «відходу» з «чотирьох рук» і головне «прокручування» акробата-верхнього під час обертання назад на одному місці. Виконується воно тільки в подвійні страховочні лонжі.

Вправи, схожі на це, ми описували вже раніше.

Підкреслимо ще раз, як відповідальна тут роль викладача, який тримає в своїх руках мотузки подвійний страховальної лонжі. Адже в цій вправі подвійне сальто назад завжди буває «перекрученим». І так-же невелике ослаблення мотузок в момент закінчення сальто може бути причиною падіння і травми верхнього.

Необхідно стежити, щоб акробат-верхній виконував подвійне сальто назад точно так же, як якщо б він це робив при завершенні його назад на руки до своїх нижнім партнерам. Тут полягає користь такої підготовчої вправи.

3. Виконання подвійного сальто назад з угрупованням «з чотирьох в чотири» з «гальмуючим» натягуванням подвійний лонжу в момент дотику ніг верхнього акробата і рук нижніх.

Таку підготовчу вправу рекомендується робити тільки в разі, якщо вправу «2» має правильний малюнок і виконується на достатній точній висоті. Викладач, натягуючи мотузки подвійної страховочної лонжі трохи раніше торкання ніг і рук акробатів, значно полегшує завершення сальто. Це настільки ж необхідно, як і корисно на перших порах навчання подвійного сальто «з чотирьох в чотири руки».

4. Виконання подвійного сальто назад з угрупованням в одинарна страховальна лонжа.

Це дуже відповідальна підготовча вправа. Воно вимагає від усіх виконавців серйозної уваги, фактично укладає в себе цілком самостійне виконання всіх підготовчих рухів і самого подвійного сальто назад.

З огляду на дуже швидке обертання назад акробата-верхнього і складність його «приходу» на «чотири руки», викладач, крім одинарної лонжі, зобов'язаний передбачити і страховку 2–3 партнерів. Така страховка необхідна головним чином позаду верхнього в момент його «приходу».

Іноді трапляється, що акробат-верхній, завершив подвійне сальто назад, тримає (сам того не помічаючи) стопи ніг трохи ширше, ніж це необхідно. У цьому випадку одна з його ніг може «проскочить», і ось тут страховик, що стоїть позаду верхнього, повинен не дати йому впасти.

Страховальники допомагають також акробату-верхньому зберегти рівновагу, якщо вона порушується при завершенні сальто. Якщо виконання цього підготовчому вправи проходить успішно, через якийсь час (це вирішує викладач, або керівник занять) можна дозволити спробу цілком самостійного виконання подвійного сальто з «чотирьох в чотири руки».

Але в цьому випадку викладач зобов'язаний передбачити посилену страховку. Особливо при перших спробах.

Наголошуємо: вирішальний момент в підготовці подвійного сальто назад з «чотирьох в чотири руки» – це виконання його в одинарно страхувальні лонжі, і перші спроби самостійного виконання без страхувальних засобів. Саме тут акробати починають відчувати впевненість в успіху, саме тут приходить розуміння індивідуальної і загальної відповідальності виконання в одинарно страхувальні лонжі.

Дуже важливо для викладача вміло провести цей етап підготовки і в чисто психологічному плані. Тут завжди знайдеться багато приводів для коротких бесід, ненав'язливо виховання в дітей почуття віри в самих себе, в успішних завершення всіх сальто і різних комбінацій.

СПИСОК ПРОФЕСІЙНИХ ТЕРМІНІВ

АП! – (англ. up – вгору) – прийнята в цирку умовна команда, що подається одним з учасників номера до виконання або завершення трюку або іншої дії в тому числі і в разі небезпеки.

АРАБСЬКЕ КОЛЕСО – колесо, яке виконує не в сторону, як зазвичай, а вперед.

АРАБСЬКЕ САЛЬТО – сальто в сторону.

БАТУТ (БАТУД)– (франц. Batoud від італ. Battuta – буквально – Удар). Підкидальний пристрій, що представляє собою часту сітку з міцної тасьми, натягнуту за допомогою гумових амортизаторів всередині металевої рами на ніжках або у вигляді сітчастої доріжки на металевих підставках, натягнутою тросами і блоками до бар'єра манежу.

ВАЛЬСЕТ – (франц. Valse – вальс). Темпової підскок, підстрижка (рос. подпрыжка), застосовуваний як сполучний елемент, допоміжне дію для переходу до виконання стрибка.

ВЕРХНІЙ – акробат – в колонах, пірамідах, парах перебуває на самому верху. У вольтижній акробатиці артист, який виконує перельоти з трюками від нижнього до нижнього в руки або плечі.

ВХОД НА ПЛЕЧІ – (збоку, спереду, з ноги ззаду) можна виконувати з фазою польоту стрибком або кидком.

ВХОД НА РУКИ – по техніці виконання входи на руки з фазою польоту мають багато спільного з входами описаними в балансових вправах, але специфічним для них є сильніший, з прискоренням поштовхом, що дозволяє вистрибнути вгору на достатню для лову висоту.

КУРБЕТ – один із профілюючих вольтижних елементів. Основну роботу в курбеті виконує нижній, який, підкидаючи партнера на достатню висоту, повинен надати йому при цьому обертальний рух, а потім зловити під ступні.

КИДОК – виконується більшість вольтижних вправ. Суть цього способу полягає в тому, що верхній відштовхується ногами від підлоги або партнера, а нижній підкидає його під руки, ступні і інші частини тіла.

КОМПЛІМЕНТ – це акцентоване прийняття виконавцем статичної, урочистої пози, яка застосовується після завершення трюку, серії трюків, всього номера, або при виході на оплески.

КАБРІОЛЬ – (франц. Cabriole – стрибок) – в парній акробатиці – нижній ривком піднімає верхнього в стійку на руках з кача між ніг в угрупованні.

КАСКАД – (франц. Cascade – невеликий водоспад, який падає уступами) – в акробатиці – стрибок-падіння на спину (задній каскад) або особою вниз (передній), що виконується з різних положень: з місця, з розбігу, з висоти.

КОПФШТЕЙН – (нім. Stehen – стояти). Рівновага в стійці на голові.

КОЛОНА – (франц. Colonne – вертикальна опора, від лат. Columna – стовп). Акробатична піраміда з трьох осіб, що стоять на плечах один одного. Відповідно до положення кожного з них в колоні, вони іменуються: нижнім, середнім і верхнім. При сольному кількості учасників піраміду називають "колона з чотирьох", "колона з п'яти". В окремих вправах (заднє сальто на колону або заднє сальто з колони на колону) професіонали називають колоною піраміду з двох чоловік.

КОПФШПРУНГ – (нім. Kopf – голова, sprung – стрибок). Акробатичний елемент – переворот стрибком вперед з опорою на голову або з опорою одночасно на голову і на руки.

КУЛЬБИТ – (франц. Culbute – перекид, перекидання). Переворот вперед або назад перекатом через голову. Виповнюється з місця, а також стрибком з розбігу.

КРЕПАТУРА – (від італ. Corporatura – тіло, тілесне). Розслаблений стан при легкому больовому відчутті у всьому тілі, або в окремих м'язах, викликане їх перевтомою.

ЛОВЛЯ – найбільш відповідальна і складна частина вольтижна вправ, так як обертання верхнього і його відхилення від проекції.

НИЖНІЙ – акробат, що знаходиться в основі піраміди і виконує основну роль коли кидає або ловить.

ПІРАМІДА – групове розміщення акробатів (займаються) у вигляді композиційно фігури.

ПАСИРОВКА – (франц. Passage – передавати, переправляти, переходити). Швидкі, вправні дії, що полегшують виконання розучуємо вправ або оберігають від падінь, ударів (підштовхнути, притримати, схопити).

РОНДАД, РУНДАД – (франц. Rond – коло, ньому. Rund – круглий). Елемент стрибкової акробатики – переворот з поворотом, службовець сполучною ланкою для переходу від розбігу до стрибків, виконуваних спиною по напружено розбігу.

САЛЬТО – (італ. Salto – стрибок, стрибок). Акробатичний стрибок – безопорний обертання тіла вперед або назад, або в сторону з повним перевертанням через голову. Виконується в угрупованні або з прямим тулубом, з місця або з розбігу, а також за допомогою підкидають прийомів або підкидають пристроїв.

СТРЕКАСАТ – (італ. Strecatschere – подовження, розтягнення). Спосіб виконання деяких стрибків, що дозволяє акробату просуватися в бік, протилежний перевороту.

СТІЙКА – вертикальне положення тіла ногами догори (стійка на лопатках; на голові і руках; на руках).

ТВІСТ – (англ. Twist – крутити, скручувати), акробатичний стрибок – переднє сальто, виконане після повороту на 190 °.

УГРУПОВАННЯ – (від франц. Grouper – з'єднувати, групувати. Gruppierung – угруповування) – в акробатиці, положення тулуба, при якому ноги, гранично зігнуті в колінах і тазостегнових суглобах, утримуються руками нижче колін.

ФЛІК–ФЛЯК – (франц. Flic-flac «шльоп», хлоп). Акробатичний елемент – переверот стрибком назад прогнувшись з проміжною опорою на руки.) з однією або двома фазами польоту (вбік, вперед).

ІЛЮСТРАЦІЇ



*Акробатичний вольтиж циркового номеру «Je t'aime» змішана пара
Режисер-постановник – Костянтин Томільченко
(виконавці: Михайло Романенко, Анастасія Сопільняк,
випуск КМАЕЦМ 2014 р.).*

*викладачі циклової комісії циркових жанрів, репетитори трюкової частини –
Анатолій Тишлер, Юрій Тишлер, Сергій Петров*



*Акробатичний вольтиж циркового номеру змішана пара
(виконавці: Ліщина Роман, Дяченко Вікторія, випуск КМАЕЦМ 2019 р.).
Доцент кафедри циркових жанрів, заслужений тренер України, майстер
спорту міжнародного класу зі спортивної акробатики, репетитор трюкової
частини, Юрій Кацуба.*



Акробатичний вольтиж циркового номеру «Je t'aime» змішана пара (виконавці: Ковалик Михайло, Стецюк Анастасія, випуск КМАЕЦМ 2021 р.). Старший викладач кафедри циркових жанрів, майстер спорту зі спортивної гімнастики, репетитор трюкової частини Дмитро Орел.



*Посередені: викладач кафедри циркових жанрів,
майстер спорту міжнародного класу зі спортивної акробатики
Олександра Горковенко*

ЛІТЕРАТУРА

1. Аверкович Н. В., Цейтин М. И. Акробатика. Москва: Физкультура и спорт, 1967. 80 с.
2. Агаджанов Г. С. На аренах Брюсселя, Парижа, Лондона. Текст. Москва: Искусство, 1958. 198 с.
3. Акробатика: программа для училищ циркового и эстрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). Москва: ВМУЗИК, 1980. 36 с.
4. Акробатика: под ред. Е. Г. Соколова. Москва: Физкультура и спорт, 1973. 160 с.
5. Антонов Г. В. Обучение акробатическим прыжкам на основе их биомеханического анализа и морфо-функциональных особенностей акробатов-прыгунов: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической». Минск: БГИФК, 1983. 21 с.
6. Афанасьев Ю. В., Ипполитов Ю.А. Обучение юных гимнастов акробатическим прыжкам на платформе-тренажере регулируемой упругости. Москва: Физкультура и спорт, 1976. вып. № 3. С. 53–56.
7. Баринов В. А. Трюк в цирке. Семиотика трюка: трюк-знак, трюк-код, трюк-символ. Москва: Редегир, 2006. 265 с.
8. Баринов В.А. Эстетические эмоции в художественно-образной структуре циркового искусства: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. философских наук: спец. 09.00.04 «Эстетика». Москва: МГУ, 2008. 25 с.
9. Бартинев В. А. Обоснование средств развития быстроты в беге у девочек школьного возраста: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Москва: МГУ, 1973. – 21 с.
10. Баршай В.М. Исследование взаимосвязи процессов развития физических качеств и формирования двигательных навыков у юных акробатов: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Москва: МГУ, 1973. 176 с.
11. Банкиров П. Н. Учение о физическом развитии. Москва: МГУ, 1962. 339 с.
12. Банкиров П.Н. Строение тела и спорт. Москва: МГУ, 1968. 235 с.
13. Белинович В. В. Обучение физическим упражнениям. Москва: Физкультура и спорт, 1949. 184 с.
14. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. Москва: ЛКИ 2012. 304 с.
15. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб. статей. Москва: Физкультура и спорт, 1983. Вып. № 1. С. 18–20.

16. Биндусов Е. Е., Орлов В. П. Сравнительная характеристика способов отталкивания. Гимнастика: сб. статей. Москва: Физкультура и спорт, 1983. Вып. № 1. С. 58–60.
17. Болобан В. Н. Юный акробат. Киев: Здоров'я, 1982. 160 с.
18. Болобан В. Н., Бирюк Е. Б. Позные ориентиры движения в методике обучения упражнениям спортивных видов гимнастики. Гимнастика: сб. статей. Москва: Физкультура и спорт, 1980. Вып. № 1. С. 49–51.
19. Вишневецкий Э. А. Гимнасты-акробаты. Гимнастика: сб. статей. Москва: Физкультура и спорт, 1970. С. 58–60.
20. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Москва: Терра-Спорт, 2002. 512 с.
21. Горячева Н. Л. Формирование навыка постановки опорных звеньев тела при обучении бросковым упражнениям в акробатике с учетом двигательной асимметрии: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. Волгоград: Волгогр. гос. акад. физ. культуры. 2012. 185 с.
22. Гур'єва О. П. Витоки виникнення основних жанрів циркового мистецтва: практ. порадник. Маріуполь : Рената, 2009. 240 с.
23. Гуревич З. Б. О жанрах советского цирка: учеб. пособ. для училищ, цирк. и эстрад. искусства и отдел. режиссуры цирка театр. ин-тов. Москва: Искусство, 1997. 280 с.
24. Дементьева К. Г. Психологические особенности художественной деятельности артистов цирка: монография. Киев: КНТ, 2015. 216 с.
25. Дементьева К. Г. Психологічні особливості художньої діяльності артистів цирку: автореф. дис. на здобуття канд. псих. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології». Одеса, 2011. 20 с.
26. Донской Д. Д. Законы движений в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1968. 174 с.
27. Донской Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники. Москва: Физкультура и спорт, 1971. 288 с.
28. Дмитриев С. В., Курьсь В.Н. Двигательные действия спортсмена при ударных отталкиваниях в акробатических прыжках. Гимнастика: сб. статей. Москва: Физкультура и спорт, 1978. Вып. № 1. С. 51–54.
29. Ельшевский Н. Художественный образ в цирке. Совет. эстрада и цирк. 1964. №1. С. 10–11.
30. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства. URL: <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&setlet=%CB>.
31. Житницький А. З., Шумакова С. М. Філософсько-естетична сутність циркового мистецтва. URL: <https://www.google.ru/Fperiodicals.karazin.u>.

32. Запашный В. М. Вольтижная акробатика. Москва: Искусство, 1961. 131 с.
33. Захарьин В. В. Акробатические прыжки. Москва: Физкультура и спорт, 1956. 94 с.
34. Зискинд Е.М. Режиссер на арене цирка. Москва: Искусство, 1971. 88 с.
35. Иванов К. Н. Избранные акробатические упражнения для вольных упражнений мастеров спортивной гимнастики. Москва: Физкультура и спорт, 1953. 40 с.
36. Игнашенко А. М. Акробатика. Москва: Физкультура и спорт, 1951. 159 с.
37. Кисленко А.П. Акробатика. Методические рекомендации по обучению акробатическим упражнениям для учителей физической культуры. Климовск: Методический кабинет отдела образования администрации Климовского района, 2006. 17 с.
38. Кобзев Г. И., Мельников В. М., Попов Э. К. Особенности техники исполнения двойного сальто в акробатических прыжках. Москва: Теория и практика физической культуры, 1970. Вып. № 5. С. 19–22.
39. Кожевников С. В. Акробатика: учеб. пособие для училищ циркового искусства. Москва: Искусство, 1984. 222 с.
40. Коркин В. П. Акробатика. Москва: Физкультура и спорт, 2012. 127 с.
41. Курьсь В. Н. Комплексный метод исследования техники, как путь совершенствования процесса обучения сложным акробатическим прыжкам. Гимнастика: сб. статей. Москва: Физкультура и спорт, 1974. Вып. № 2. С. 9–12.
42. Курьсь В. Н. Тройное сальто с пируэтом это реально. Гимнастика: сб. статей. Москва: Физкультура и спорт, 1981. Вып. № 2. С. 49–53.
43. Лебедев П. Н. Методика управления процессом освоения программного материала в парной акробатике на основе контроля и самоконтроля индивидуальных трудностей спортсменов: дис. ... канд. пед. наук : спец.13.00.04. Ярославль: Ярослав. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского, 2009. 195 с.
44. Менхин Ю. В. Силовая подготовка гимнастов. Москва: Физкультура и спорт, 1969. 87 с.
45. Николаев Ю. К. Сложные акробатические прыжки. Москва: Физкультура и спорт, 1966. 128 с.
46. Orel Dmytriy. Features of the specificity of the circus genre of Acrobatics in the educational and creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. Muscat, Oman. 2017. № 3 (23). P. 131–133.
47. Orel Dmytriy. The specificity of «Circus Gymnastics on the Canvases» in teaching and the creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. Muscat, Oman. 2017. № 5 (25). P. 120–123.

48. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник. Київ : КМАЕЦМ, 2018. 153 с. : іл.

49. Кашеваров Володимир. Орел Дмитро. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит : навчальний посібник. Київ: КМАЕЦМ, 2018. 75 с. : іл.

50. Орел Д. В., Шариков Д.І. Циркові апарати та реквізит в контексті правил техніки безпеки в акробатиці та повітряній гімнастиці. Кінезіологія танцю та складно-кординаційних видів спорту: методичний посібник / Т. А. Благова, О. Б. Лань, Д. В. Орел, О. О. Плахотнюк, Д. І. Шариков; наук. ред. О.О. Плахотнюк. Львів: ЦТДЮГ, 2018. С. 71–74.

51. Orel Dmytriy. Masterly technique in the genre "Circus acrobatics" by the author's stage method in the Kiev Municipal Academy of Variety and Art. Paradigm of knowledge. Muscat, Sultanate of Oman, 2018. № 4 (30). P. 65–72.

52. Orel Dmytriy. Acrobatical-voltage in the system of higher education: an analysis of the scenic method for practical study of the increased complexity for the specialization "Circus acrobatics". Innovative solutions in modern science. Dubai, UAE, 2018. № 6 (25). P. 106–112.

53. Orel Dmytriy. Aerial gymnastics – Corde-de-Péřil: formal, technical the signs. Paradigm of knowledge. Muscat, Sultanate of Oman, 2018. № 5 (31). P. 124–132.

54. Орел Д. В. Теоретичний аналіз циркотерапії як синтезу циркових жанрів та художньо-оздоровчий метод сьогодення // Збірник матеріалів VIII Науково-практичної конференції «Сценічне та музичне мистецтво: циркові та естрадні жанри. Науково-методичний аспект». (17–19 квітня 2018 р.). Київ: КМАЕЦМ, 2018.

55. Orel Dmytriy. Features of the Circus genre of Aerial Gymnastics (forms of synthesis on the example of a duet Corde-de-Péřil). Innovative solutions in modern science. Dubai, UAE, 2019. № 6 (33). P. 134–141.

56. Орел Д. В. Специфіка акробатичного вольтижу на прикладі авторського методу сьогодення // Збірник матеріалів IX Науково-практичної конференції «Сценічне та музичне мистецтво: циркові та естрадні жанри. Науково-методичний аспект». (16–18 квітня 2019 р.) Київ: КМАЕЦМ, 2019.

57. Orel Dmytriy. Specific features of circus genre –“power acrobatics”. Paradigm of knowledge. Muscat, Sultanate of Oman, 2020. № 2 (40). P. 130–138.

58. Orel Dmitriy. Systematic training of professional circus artists (acrobats-voltigers and air gymnasts on the corde-de-péřil) in the institution of higher education of art sphere. Київ. АРТ-платФОРМА, КМАЕЦМ, 2020. №1. P. 126–140.

59. Орел Д. В. До проблеми викладання дисциплін спеціалізації «Акробатика» у ЗВО мистецького спрямування (на прикладі КМАЕЦМ). Київ. АРТ-платФОРМА, КМАЕЦМ, 2020. № 1. С. 77–89.

60. Орел Д. В. Особливості повітряної гімнастики // Сценічне та музичне мистецтво: циркові та естрадні жанри. Науково-методичний аспект: матеріали Х наук.-практ. конф. (м. Київ, 08–09 квітня 2020 р.) / редкол. О.В. Яковлев, Г.Е. Овчаренко та ін.; Київ: КМАЕЦМ, 2020. С.17–19.

61. Орел Д. В. Повітряна гімнастика – корд де парель, рамка: специфіка жанру та методика викладання // Сценічне та музичне мистецтво: циркові та естрадні жанри. Науково-методичний аспект: матеріали Х наук.-практ. конф. (15–16 квітня 2021 р.) / редкол. О.В. Яковлев, Г.Е. Овчаренко та ін.; Київ: КМАЕЦМ, 2021. С.110–113.

62. Повітряна гімнастика (корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотна, кільце, ремені, бамбук, трапеція). Професійна підготовка за жанрами: циркова гімнастика: навчальний посібник / Упорядник та автор Шариков Д.І.; автори Кашеваров В.О., Орел Д.В., Львова І.С. / Кафедра циркових жанрів Факультету сценічного мистецтва КМАЕЦМ. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД». 2022. 192 с. : іл.

63. Vladymyr Kashevarov. Dmytriy Oryol. Denys Sharykov. Stage and technical training in circus genres: safety, arena, equipment: manual. Kyiv: Department of Circus Genres, Faculty of Performing of Arts КМАСРА, 2021. 153 p.

64. Орел Д. В. Циркова гімнастика – повітряні ремені: специфіка жанру та методика викладання сьогодення // Мистецтво та мистецька освіта в сучасному соціокультурному просторі: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Бердянськ) 3–4 червня 2021 року. Бердянськ: БДПУ, 2021. С.124–127.

65. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник. Київ : КМАЕЦМ, 2022. 153 с. 2 вид. іл.

66. Ратушина Е. В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: дис....канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Омск : СГАФК, 1998. 146 с.

67. Решетин А. А. Методика обучения бросковым упражнениям в парной акробатике на этапе начальной специализированной подготовки: дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Волгоград : Волгогр. гос. акад. физ. культуры, 2009. 195 с.

68. Romanenkova Julia, Denys Sharykov, Paliychuk Anna, Kuzmenko Halyna, Gunka Anna. Circus art in modern realities: functions, problems, prospects. Rivista inclusions INCL. Volumen 8 / Número Especial / Abril – Junio, 2021 pp. 571–581.

69. Семенов Л.П. Обучение приходам в стойку на руках на "решетку" в групповой акробатике. Гимнастика. Вып. 2. Москва: 1985. С. 57–59.

70. Семенов Л. П. Опорные прыжки мужчин. Москва: Физкультура и спорт, 1975. 72 с.

71. Соколов Е. Г., Николаев Ю. К. Обучение акробатическим прыжкам. Москва: Физкультура и спорт, 1961. 182 с.

72. Тишлер А. В. Совершенствование функции балансирования как феномена координации движений при выполнении упражнений парной акробатики. автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической». Киев, 1975. 33 с.

73. Цирковые термины URL: Режим доступа : <http://circus.narod.ru/termin.htm>.

74. Шариков Д. І. Циркознавство як мистецтвознавча наука у сценічному мистецтві // Сценічне та музичне мистецтво: циркові та естрадні жанри. Науково-методичний аспект: матеріали XI Наук.-практ. конф. (м. Київ, 15–16 квітня 2021 р.). КМАЕЦМ.

75. Шариков Д.І. Балетна та циркова неокласика: процеси інтеграції, синтезу та трансформації. Київ. АРТ-платФОРМА, КМАЕЦМ, 2020. № 1. С. 109–125.

76. Sharykov Denys. Neoclassical choreography in the context of circus genres: features of dance and plastics in the circus // Paradigme of knowledge. Muscat, Oman. 2017. № 3 (23). P. 138–143.

77. Sharykov Denys. Classification in circus genres today: varieties, features, structure // Paradigm of knowledge. Muscat, Sultanate of Oman, 2018. № 1 (27). P. 77–87.

Факультет сценічного мистецтва

Кафедра циркових жанрів

**Дмитро Орел, Денис Шариков
Юрій Кашуба, Олександра Горковенко**

ВОЛЬТИЖНА АКРОБАТИКА

**теорія та методика викладання
для студентів циркових жанрів**

Навчальний посібник

Підписано до друку 21.06.2022.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.
Друк. арк. 5,38. Умов. друк. арк. 5.
Обл.-вид. арк. 3,33.
Наклад 300 прим. Зам. № 2559/3.

Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.
Свідоцтво про державну реєстрацію фізичної особи-підприємця
серія В02 № 818191 від 31.07.2002 р.

Видавець та виготовлювач ТОВ «ТВОРИ».
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р. 21027,
м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 52а.
Тел.: (0432) 603-000, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852.
e-mail: info@tvoru.com.ua
<http://www.tvoru.com.ua>



друкарня-видавництво



ТВОРИ
творюмо разом

ISBN 000-000-000-000-0



0 000000 000000

www.tvoru.com.ua