Министерство культуры Республики Дагестан
ГБУДО РД «Республиканская школа циркового искусства» г. Дагестанские Огни.

 «МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОБУЧЕНИЮ САЛЬТО НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ»

по дисциплине: «Акробатика»

**Пояснительная записка**

Акробатика является ведущим видом циркового искусства. Ее элементы органически входят почти во все цирковые жанры. Поэтому занятия акробатикой должны являться основой работы цирковых коллективов. Человеку, владеющему акробатическими навыками, значительно легче освоить любой жанр циркового искусства.

Данная методическая разработка призвана оказать методико-техническую помощь молодым педагогам и преподавателям цирковой школы-студии.

Основное внимание здесь уделяется описанию техники акробатических трюков, базовым элементам, то есть упражнениям, занимающим ключевые позиции в технической подготовке. Наиболее характерны в этом плане «профилирующие» движения, то есть целостные базовые элементы, первоочередное и своевременное освоение которых открывает пути к успешному разучиванию других, структурно родственных, но более трудных трюков того же семейства.

Наряду с техникой упражнений в методической разработке дается описание методики обучения основным упражнениям. Здесь также основное внимание уделяется базовым элементам. Методика обучения излагается с использованием некоторых приемов программирования. Это позволяет в данном случае преподносить материал в расчете на индивидуализацию обучения. В тех случаях, когда обучение излагается наиболее полно, используется четыре рубрики, призванные отразить во взаимосвязи разные стороны обучения.

В рубрике «Исходная база» обозначается комплекс навыков и качеств, на основе которых можно начинать освоение упражнения, рассчитывая на успех. Не имея исходной базы, приступать к разучиванию соответствующего трюка не следует.

Под рубрикой «Основные упражнения» излагается серия последовательных, логически связанных друг с другом упражнений, безошибочное освоение которых дает возможность овладеть и упражнением, являющимся основной целью занятий. Если занимающийся имеет более широкую двигательную базу, количество необходимых шагов обучения может быть меньшим.

В данной методической разработке дается характеристика акробатического прыжка, формирующего акробатическую (прыжковую базу) будущего артиста цирка специализирующегося в акробатических жанрах - сальто назад в группировке.

Сальто назад в группировке[[1]](#footnote-2) - является обязательным элементом в системе акробатической подготовки.

**Методика обучения сальто назад в группировке.**

Сальто назад является одним из акробатических прыжков, которые формируют акробатическую (прыжковую) базу циркового артиста.

Элемент является обязательным в системе акробатической подготовки.

Рассмотрим базовое сальто в группировке (рис.5).

После завершения курбета (рондата или фляка) исполнитель, синхронизируя выпрямление тела с максимальным махом руками вверх - назад, выполняет отталкивание ногами. Тело к моменту завершения отталкивания должно быть выпрямлено в одну линию при максимальной оттяжке в плечах. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, голова зажата между руками и немного наклонена на грудь. Окончание взаимодействия с опорой совпадает с торможением маха руками и переходом в безопорное положение.

Полет сопровождается сгибанием в тазобедренных и коленных суставах и встречным движением рук к ногам для захвата группировки. Момент плотного захвата группировки совпадает с наклоном головы назад и небольшим открыванием грудной части. Данные действия способствуют увеличению вращения по сальто.

**Обучение.**

1. **Исходная база.**
2. Рондат или фляк (либо рондат - фляк) с быстрым выпрямлением с

курбета.

1. Владение группировкой (кувырки, прыжки с места, с трамплина, батута

с захватом плотной группировки и пр.).

1. **Основные упражнения.**
2. С места прыжок вверх с последующим захватом группировки после полного выпрямления и завершения отталкивания. Наиболее важно, захватывая группировку, пытаться обогнать тазом плечи («накручивать» сальто). Упражнение обязательно выполнять с проводкой за поясницу и под спину. При сильном вращении не препятствовать, а помогать полному переворачиванию через голову.
3. Сальто назад в группировке с места. Задача - добиться высокого, с хорошим вращением прыжка, без «сваливания» и прогибания назад. При выполнении данного упражнения необходимо направлять мах руками и разгибание строго перед собой и даже несколько в «стрикоссат».
4. Сальто с батута (трамплина) в поролоновую яму. Основное внимание обращать на технику сальто: группировку, момент ее раскрытия, приземление.
5. С рондата или фляка (или рондат - фляка) вертикальный отскок вверх с направлением маха руками и выпрямлением тела - строго перед собой. Основная задача - согласование предварительных действий на курбете с выпрямлением тела. Вращательное движение в данном упражнении - фактор второстепенный (рис. 6).
6. С разбега после рондат - фляка высокий отскок на руки к педагогу с последующей группировкой и полным переворачиванием через голову. Задание весьма эффективно, так как позволяет раздельно прочувствовать выпрямленный отход и последующую группировку.
7. С рондат - фляка полное сальто в группировке. Обратить внимание нба плотность группировки и возможность ее раннего раскрытия.

Помимо своей основной функции завершения комбинации является подводящим прыжком к выполнению двойного сальто. Существует несколько вариантов исполнения сальто в группировке как завершающего элемента:

1. После отталкивания обычное по скорости группирование и выпрямление, растянутые по всему обороту.
2. После стопорящего отталкивания с полным выпрямлением тела максимально быстрое (до середины первой четверти), полное и плотное группирование. Мгновенная фиксация группировки и быстрое разгруппирование с полным выпрямлением тела (или даже легким прогибанием) не позже окончания второй части и фиксацией позы прогнувшись во второй половине сальто. Этот вариант выполнения сальто одновременно является и подготовительным к двойному сальто в группировке.
3. Максимально длительный полет с выпрямленным телом (рис.7), то есть затяжное сальто, при выполнении которого мах руками надо делать до конца вверх, а затем и чуть в стороны.

При вылете голову следует наклонить на грудь и держать в таком положении в период так называемой затяжки с активным противодействием быстрому вращению по сальто с большим, чем обычно, поступательным перемещением назад. Технически правильным считается затяжное сальто с началом группировки на нисходящей части траектории полета.

**Учебная литература**

1. Баринов В.А., Смирнова В. «Если ты любишь цирк», М.., 1998г.
2. Баринов В.А. «Основы циркового творчества», М.,2004г.
3. Белохвостов Б.Н. «Вольтижная акробатика» Издательство ЛКИ, 2008, 304 стр.
4. «Гимнастическое многоборье». Под редакцией Ю.К.Гавердовского - Москва: Физкультура и спорт, 1986, 335 стр.
5. Джолдожбеков Т.А. «Искусство цирка»: Методическое пособие в помощь самодеятельным коллективам, Фрунзе: Кыргызстан, 1985г.
6. Кожевников С.В. Акробатика: Учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства-М.: Искусство, 1984, 222 стр.
7. .Немчинский М. «Цирк России наперегонки со временем» М., Изд-во «ГИТИС»,2001г.
8. «Спортивная акробатика». Под редакцией В.П. Коркина, Москва: Физкультура и спорт, 1981, 235 стр.
9. Энциклопедия «Цирковое искусство России», М., 2000г.
1. Сальто - мортале, сальто (от итал. salto - прыжок, mortale - смертельный), цирковой трюк: переворот тела прыгуна в воздухе, без опоры. [↑](#footnote-ref-2)