

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «КАЛЕЙДОСКОП»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

**Методические рекомендации**  
**«ТЕХНОЛОГИЯ ВВЕДЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АКРОБАТИКИ**  
**ПРИ СОЗДАНИИ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ**  
**МИНИАТЮРЫ»**

Подготовила:  
педагог дополнительного образования  
**Халина А.И.**

ст. Медведовская, 2020

## ВВЕДЕНИЕ

Хореография – это красота, изящество линий, сочетание танца с элементами акробатики, сложность трюков. Физически подготовленные танцоры потрясают зрителей своим владением хореографической лексикой и техникой выполнения акробатических упражнений. Акробатика делает танцевальный номер фееричнее, экспрессивнее запоминающимся для зрителей. Современные танцевальные направления насыщены трюковыми элементами, которые плавно перетекают в танцевальные движения и сливаются с пластикой танцора.

В последние годы хореографические студии с углубленным изучением акробатики набирают все большую популярность. Связано это с тем, что среди лиц разного возраста, пола и физической подготовленности возрос интерес к акробатике и гимнастике в рамках танца.

Акробатические упражнения, придавая занятиям более спортивную направленность, развивают силовые, координационные способности учащихся, вследствие чего отмечается рельефная и гармонично развитая мускулатура, вестибулярная устойчивость и ориентировка в пространстве. Навыки, приобретенные посредством акробатических упражнений, отличаются большей пластичностью и могут быть использованы в самых неожиданных танцевальных ситуациях.

Хореографами-постановщиками уже накоплен определенный опыт составления музыкальных композиций в парно-групповых видах спортивной акробатики. Методика их составления принципиально не отличается от методики составления, например, вольных упражнений в спортивной гимнастике, комбинаций в художественной гимнастике или фигурном катании. Однако, как в спортивной, так и в художественной гимнастике подбор музыкального произведения и составление упражнений осуществляется для одного человека. В спортивной же акробатике упражнения выполняют одновременно несколько человек, и это определяет специфику методики составления программ.

В настоящее время выделяют три типа комбинаций с музыкальным сопровождением:

1. «Спортизированная» композиция – соединение элементов парно-групповой и индивидуальной акробатики с использованием движений основной гимнастики, традиционных поз, поворотов, различных положений рук, ног, головы и движений с ними.

2. Содержательная композиция – с обязательным применением элементов хореографии и танцевальных движений и раскрытием смыслового содержания.

3. Сюжетная композиция – маленькая пьеса с персонажами.

Акробаты высокого класса обладают большим запасом движений, замечательной техникой выполнения сложных акробатических, танцевальных и хореографических элементов. К сожалению, многие из них искренне считают, что чем больше они «накрутят» сложных акробатических элементов и эффективных танцевальных «па», тем большим будет успех. Такое понимание неправильно.

За обилием сложных элементов не видно самого спортсмена с его выразительными движениями, жестами, мимикой и т.п.

Очевидно, соревновательные упражнения в парно-групповой акробатике называются музыкальными композициями потому, что в них необходимо выразить человеческие переживания, заключенные в музыкальном произведении. Но передать содержание композиции, характерный музыкальный рисунок одной «голой» техникой невозможно. Необходимо владеть «внутренней» техникой. Это понятие в драматургии включает в себя умение управлять своими чувствами и мыслями, умение наполнить ими движения, жесты и позы.

Согласно теории искусства сюжетная композиция – это как бы маленькая пьеса с персонажами. Если в содержательной композиции все участники как бы на одно лицо и создают единый эмоциональный настрой, то в сюжетной композиции каждый участник должен проявить индивидуальный характер, свой внутренний мир.

Выявить внутренний мир исполнителя, его мысли, чувства и призвана сюжетная композиция.

Для исполнения сложных постановок сначала делают подготовку:

1. Развивают пресс, укрепляют мышцы спины, ног, рук, учат держать равновесие на стойках.
2. Улучшают гибкость, для этого делают мостики, перекаты на грудь, перевороты, захваты ног в шпагате.
3. Танцоры хорошо прыгают в движении – базовые движения начинаются с прыжков в высоту, длину, шпагат в полете.
4. Ловкость достигается благодаря разным координирующим гимнастическим упражнениям, а также спортивным играм на подвижность.
5. Для навыков балансировки делаются упражнения на удержания угла, стойки и повороты в стойках

В связи со сложностью некоторых элементов, их исполняют сначала на матах, лишь, а случае уверенности в обученности танцоров и спортсменов можно продолжать занятия на твердом полу (танцевальном паркете), и только для отработки всего танцевального комплекса. В связи с тем, что двигательная деятельность в акробатике специфична, элементы танца претерпевают существенные адаптивные изменения. В частности, обязательное условие выполнения классического экзерсиса у опоры и на середине у артистов балета – так называемая выворотность ног. Движения выполняются строго по I, II, IV, и V позициям ног (III позиция считается вспомогательной и уже в начальных классах хореографического училища по мере освоения V позиции не применяется). Добиваться такой выворотности в акробатике не только нецелесообразно, но и вредно, так как многие прыжки, парные и групповые акробатические элементы требуют параллельной постановки стоп. В связи с этим большинство элементов танца выполняется акробатами в невыворотных позициях (стопы развернуты под углом 150°), за исключением тех упражнений, где необходима выворотность (например, полуприседы, приседы).

Выполняемые хореографические упражнения руками, соответствующие классическим канонам, чередуются с гимнастическими движениями (руки прямые, пальцы вытянуты).

Танец с элементами акробатики требует хорошего физического развития, воли, сотрудничества с партнером. Используемые спортивные трюки:

1. Акробатический рок-н-ролл, часто этот танец ассоциируется с танцевальной акробатикой для детей, ведь спортивные элементы здесь особенно выразительные.

2. Буги-вуги – похож на рок-н-ролл, но с минимальной акробатикой.

3. Брейк, хип-хоп и другие уличные танцы.

4. Капоэйра, другие боевые искусства на показательных выступлениях.

5. Различные цирковые танцевальные номера – на обруче, полотнах и другие шоу-программы.

б. Черлидинг – группы поддержек на спортивных соревнованиях, давно существует как отдельный спорт со своими собственными соревнованиями.

Упражнения в акробатике зрелищны, эмоциональны и интересны. Многообразие форм движений, от самых простых до чрезвычайно сложных, делают акробатику доступной различным контингентам занимающихся.

Акробатические танцы впервые появились на цирковой арене. Трюки акробатики всегда привлекали внимание людей.

Акробатический танец, созданный в цирке, представлял вначале номер, который выполнялся в виде классического балета. Не маловажное значение в подготовке к номеру имело хореографическое обучение партнеров.

Благодаря художественному оформлению и разнообразию трюков, акробатический танец постепенно вышел из силового спортивного танца в художественное произведение. Так, в начале XX столетия популярными считались театрализованные зрелища на восточную тему, в стиле гладиаторских боев, где на первый план показывалась хореографическая образность движений.

Таким образом, рассмотрев и дав общую характеристику процессу возникновения акробатических элементов, можно отметить, что акробатические упражнения хорошо подготавливают к овладению сложными движениями и развивают навыки самостраховки. Тренировка в акробатических упражнениях благоприятно воздействуют на развитие органов дыхания и кровообращения. Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки.

Элементы акробатики усиливают эффект и подают обычному номеру элемент шоу, делают его ярче, сильнее, усиливают впечатление. Чтобы добиться высокого результата в танцах с исполнением акробатики, необходимо кропотливо вести работу над физическим совершенствованием танцоров. Это становится возможным при занятиях современной хореографии.

## современной хореографии

В современной хореографии используются элементы акробатики, а они довольно сложны. Тем не менее, благодаря зрелищности, сложные танцевальные трюки включают в современные танцы. Такие танцы с элементами акробатики запоминаются и вызывают удивление и восхищение.

Хореография, как одно из ярчайших явлений искусства в настоящее время приобрела системный характер. Обучение хореографии обеспечивает гармоническое развитие детей и учит красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивает и совершенствует их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, зрительную, слуховую и мышечную память. Кроме того, занятия танцем, требующие от учащихся напряженных усилий и собранности, повышают их трудолюбие, закаляют волю, характер, способствует развитию личности. Особенность определяется тем, что совокупность классического танца, основанного на правилах свободной пластики, грамотно использованная и хорошо выполненная акробатика с элементами художественной гимнастики в сочетании с эмоциональной восприимчивостью, непосредственностью её воплощения в движении, оказывает благотворное влияние на художественно-эстетическое воспитание и ритмопластическое развитие. Танцы современной хореографии с элементами акробатики зрелищны и надолго запоминаются. Следует отметить, что акробатика служит дополнением танцу, но никак не наоборот. Поэтому танцевальная постановка не должна быть наполнена слишком большим количеством акробатических приемов.

Понятие хореография включает в себя все то, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Но, кроме того, современный танец может содержать акробатические элементы: волны, взмахи, ритмику согласование движений с музыкой и пантомиму (воспитание выразительности движений). Основой хореографии в сложно-координационных видах спорта является классический танец.

Как замечено многими специалистами (Т.К. Барышникова, Т.С. Лисицкая, Ф.З. Морель, Е.К. Судница, Н.Е. Даренская и др.), акробатическая подготовка в современном танце имеет огромное значение. В процессе регулярных, правильно организованных занятий хореографией и развиваются выразительность и артистичность, двигательная память, чувство позы, координация и согласованность движений, выворотность ног, прыгучесть, подвижность суставов, эластичность и сила мышц, совершенствуются культура движений, приобретается чувство равновесия. Кроме этого, хореография решает образовательные и воспитательные задачи. Именно процесс занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживание, чувства (Т.С. Лисицкая, Т.Т. Ротерс), что непосредственно влияет положительно на развитие творческих способностей занимающихся.

С точки зрения тренировочного процесса, акробатические упражнения, придавая занятиям более спортивную направленность, развивают силовые,

координационные способности учащихся, вследствие чего отмечается рельефная и гармонично развитая мускулатура, вестибулярная устойчивость и ориентировка в пространстве. Акробатика воспитывает морально-волевые качества: смелость, ловкость, решительность. Однако, с точки зрения хореографии, не стоит забывать, что танец первичен, а сложные элементы лишь дополняют и украшают его.

Обучение акробатическим и трюковым элементам ведется в 4 этапа.

На первом этапе необходимо научиться делать «черновой вариант», то есть преодолеть страх и понять суть элемента, на втором этапе важно делать элемент технично. Третий этап предполагает доведение элемента до автоматизма. При исполнении элемента нужно анализировать каждое движение, но делать его более свободно. То есть, чтобы все ошибки исчезли или стали незначительны. Здесь также необходимо делать элементы с отягощением, в более тяжелых условиях, но без особого ухудшения качества элемента. Четвертый этап предполагает доведение элемента до совершенства. Прохождение этого этапа предусматривает многократное повторение элемента с повышением выпрыга, повышением высоты, скорости, четкости движений. В этом этапе также важна психологическая подготовка, то есть преодоление страха делать элемент на людях, эта особенность вырабатывается путем выступления на соревнованиях, показательных номерах и т.п. Поэтому, только при выступлении поэтапно всех подводящих упражнений можно правильно научиться выполнять тот или иной элемент, если же перескакивать от элемента к элементу, то будут накапливаться ошибки, которые могут в дальнейшем повлиять при выполнении усложненного этого же элемента.

Хорошая постановка – это не «набор элементов», а история, которую интересно изучить снова и снова, открывая для себя новые грани искусства.

Танец и акробатика – это соединение спорта и искусства, которое должно быть выполнено на высшем уровне. Исполнение спортивных трюков требует длительной физической подготовки в плане разработки мышц, гибкости и пластичности тела.

Данный стиль танца пришел из циркового искусства, ловкие трюкачи которого эффективно и умело, выполняли различные маневры, срывая восторженные аплодисменты зрителей. С целью избежание травм, танцоры перед выступлением проходят очередную тренировку и репетицию.

В качестве примера можно привести шоу-балет «Тодес» с его замечательными постановками и оригинальными номерами. Акробатические элементы отлично вписываются в выступление и при этом создают необычный эффект, разбавляя танцы трюками. Таким образом, зрителю предлагается не просто просмотр обычного танца, но целое шоу, каждая минута которого захватывает дух. Каждое движение создает насыщенную обстановку и элемент интриги и риска, когда зритель жаждет увидеть очередной «шедевр» в исполнении танцоров.

Акробатические элементы могут использоваться в различных танцах. Благодаря им танцы становятся намного ярче, эффектнее. Можно назвать такие, как капоэйра (он относится также и к боевым искусствам), брейк данс, хастл,

акробатический рок-н-ролл. Однако обучать данному виду танцев достаточно сложно. Но именно из-за акробатических элементов эти направления становятся популярными среди молодёжи:

1. Брейк данс (уличный танец), в нем есть элементы акробатики, он представляет течение культуры хип-хопа. Чтобы исполнять акробатические элементы в нем необходимо определенное мастерство.

2. Акробатический рок-е-рол – тоже считается спортивным танцем, который исполняется на различных соревнованиях. Танцуется он в группе или паре. В нем танцевальные движения, акробатические и хореографические элементы тесно переплетены. Исполняют его под ритмичную музыку всего полторы минуты. В программе обычно характерны движения ногами сочетают акробатическими и полуакробатическими элементами, которые используют чтобы украсить танец, но их учитывают, когда будет определяться победитель. Все, без исключения, акробатические трюки обязательно должны связываться с танцем, а отдельное их исполнение особой роли не играет.

3. Хастл (парный танец) – это импровизированный танец. Его называют: «социальный танец», и танцевать можно его даже с не очень знакомым партнером. Он довольно прост и танцуется под любую понравившуюся мелодию. Акробатические элементы в этом танце осваиваются в самую последнюю очередь (верхняя акробатика и другие трюки).

При внедрении акробатики в танцевальные номера необходимо учитывать возраст и физическую подготовку танцоров.

Не в каждом хореографическом коллективе возможно внедрение акробатических, трюковых и гимнастических элементов. Танцоров к этому необходимо готовить, важно уделять внимание элементам, развивающим гибкость и координационные способности.

Элементы акробатики можно сочетать с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине. Акробатические элементы делятся на две группы, могут быть статистическими и динамическими. Статические упражнения – это всевозможные равновесия и стойки, динамические упражнения амплитуднее, эмоциональнее и более скоростные, к ним относятся прыжки, перевороты. Две эти группы трюковых элементов активно используют танцоры, внося в них свою пластику и грацию.

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статистические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полуперевороты, повороты, сальто) упражнения. Рекомендуемые элементы акробатики для составления хореографических постановок:

*Выполнения шпагатов:*

- скольжением;
- перемахом из упора лежа;
- из стойки перемахом;
- прыжком;

- перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом);
- фляк в шпагат;
- сальто в шпагат.

*Использования позы «мост»:*

- мост на предплечьях;
- мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги;
- мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение.

*Использование перекатов:*

- с поворотом в шпагат;
- перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры;
- перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1;
- перекат в сторону в шпагате;
- перекат через спину с раскрытием и без раскрытия ног врозь.

*Выполнение кувырок:*

- кувырок в группировке;
- длинный кувырок;
- из широкой стойки ноги врозь;
- твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотов на 180°, твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок);
- пируэт-кувырок (на 360°).

*Выполнение перекидок:*

- перекидка на одну через стойку шпагатом;
- перекидка назад (махом одной, толчком другой);
- перекидка назад в шпагат;
- перекидка через стойку на предплечья;
- перекидка со сменой;
- перекидка назад в равновесие;
- перекидка назад в шпагат (перемах);
- перекидка вперед и назад через 1 руку.

Рассмотренные акробатические элементы одинаково выгодно смотрятся, как в одиночном танце, так и групповом.

Для постановки ярких танцевальных и театральных номеров большое внимание уделяется изучению оригинальных жанров, таких как: жонглирование, эквилибристика и взаимодействие с предметами. Предметы, которые используют хореографы в постановках – разнообразны, это и мячи, и обручи, и ленты, и игрушки, и батут. Задача постановщика в данном случае – сделать такой танцевальный номер необычным, отличающимся от других. Важно продумать все варианты взаимодействия с предметом во время танца, добавить яркости в такое взаимодействие помогут гимнастические и акробатические движения. Одна из особенностей методики обучения упражнениям с предметами заключается в необходимости концентрировать внимание на предмете, а не на положениях и движениях тела и его звеньев.

Поэтому приступать к обучению упражнениям с предметами следует только после некоторой общей технической подготовки.

В хореографии также используют групповые поддержки из акробатики. Такие поддержки-пирамиды могут служить отличной точкой для начала номера



или красивой картинкой в качестве завершающей точки танца. На примере знаменитого балета Аллы Духовой TODES можно увидеть, как акробатика дополняет танец, делая его ярче и динамичнее. Все постановки с участием TODES с огромным количеством акробатических элементов, которые танцоры выполняют с невероятной легкостью.

Эти акробатические элементы очень разнообразны, танцоры находят им самое необычное применение, усложняя и добавляя в них свою индивидуальность.

Таким образом, в хореографии используются практически все акробатические элементы, будь то простейшие перевороты или сложнейшие выбросы. Танцоры модернизируют акробатические элементы так, что они выглядят не как спортивное упражнение, а как танцевальный трюк. Акробатические элементы при грамотном комбинировании с другими элементами и с танцевальными движениями украсят и разнообразят любой танец. Важно, чтобы трюковые элементы соответствовали возрастным особенностям танцоров и их физической подготовке.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная хореография базируется на: эмоциональной составляющей танца, музыкальности, выполнении сложных танцевальных и акробатических элементов.

Цель современной хореографии – создать эффект шоу, донести настроение. В настоящее время танцоры используют разные способы чтобы достигнуть этой цели: декорации, эффектные костюмы, актерское мастерство, сложные акробатические трюки.

Интерес к акробатике возрастает в геометрической прогрессии. Физически подготовленные танцоры потрясают зрителей своим владением хореографической лексикой и техникой выполнения акробатических упражнений. Акробатика делает танцевальный номер фееричнее, экспрессивнее и запоминающимся для зрителей.

Акробатика – это вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. Сохранившиеся изображения свидетельствуют о том, что акробатика была известна в Древнем Египте и в Древней Греции. Представления акробатов фокусников вначале развлекала одних лишь пирующих, позже заполняли собой антракты при мистических представлениях в театре, пока не сделались равноправными с ними. В эпоху Возрождения в Италии Венецианская республика устраивала «конкурсы живой архитектуры», т.е. построения акробатических пирамид. Акробатических упражнения стали неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений в столичных цирках Европы XVIII века. Хотя в России акробатика и была развита давно, в СССР она получила большую популярность.

Акробатика за последние десятилетия прошла значительные изменения, как в совершенствовании технического мастерства спортсменов, так и во внутренней структуре ее видов.

Акробатические элементы используются во всех известных на сегодняшний день направлениях танца. Исполнять современный танец без

хорошей физической подготовки невозможно, так как часто используются изобилие элементов акробатики: сложнейшие стойки на руках и голове, перевороты, прыжки, кувырки и сальто. Элементы акробатики танцор усложняет зависимости от своей физической подготовки и фантазии. Нужно уметь слушать собственное тело, настраивать его, как музыкальный инструмент. Современный танец дает сбалансированную физическую подготовку, дающую ощущение своего тела, равновесия, ритма, сил, укрепляющую, все до единой мышцы.

В хореографии используются практически все акробатические элементы, будь то простейший переворот или сложнейшие выбросы. Танцоры модернизируют акробатические элементы так, что они выглядят не как спортивное упражнение, а как танцевальный трюк. Акробатические элементы при грамотном комбинировании с другими элементами и с танцевальными движениями украсят и разнообразят любой танец. Важно, чтобы трюковые элементы соответствовали возрастным особенностям танцоров и их физической подготовки.

### Список использованной литературы

1. Абдушукурова, Д. Роль хореографии в физической культуре. //Теория и практика в современной науке. 2018. №4 (34). – С. 139-142.
2. Арефьева, А.Я., Алонцев, В.В. Средство развития артистизма в спортивной акробатике. //В сборнике: Ab ovo ... (С самого начала...) Магнитогорск, 2017. – С. 34-35.
3. Гришина, М. Современные тенденции развития спортивной аэробики. //Материалы Всероссийской научной интернет-конференции. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. 2015. – С. 214-215.
4. Каленская, Г.А., Барбашов, С.В. Теоретическое обоснование программы хореографической подготовки юных акробатов. // Вестник Югорского государственного университета. 2017. №1-1 (44). – С. 105-112.
5. Кудзоева, Д.О. Значение хореографической подготовки в спортивной аэробики. //В сборнике: Креативная педагогика и педагогический поиск Материалы Международной научно-практической конференции. Главный редактор М.П. Нечаев. 2017. – С. 44-48.
6. Матова, Е.Л., Сединкина, К.Э. Идеомоторная тренировка в хореографической деятельности. // В сборнике: Современное образование в области культуры и искусства: традиции, инновации, опыт материалы научно-практической конференции. 2018. – С. 121-129.
7. Морозевич, Т.А. Артистизм в спортивной акробатике: структурное представление базовых понятий. //Мир спорта. 2015. №4 (21). – С. 3-5.
8. Мостовая, Т.Н., Дегтярев, И.Г., Дёмочкина, Т.Н. История становления и развития хореографии как основы технико-эстетических видов спорта. // Наука-2020. 2017. №2 (13). – С. 46-52.
9. Нижельской, В.А. Выразительное движение, как взаимосвязь двигательных способностей и пластических качеств актера. //Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2015. №4-1. – С. 52-56.
10. Румянцева, О.В., Станчик, Т.И. Новые возможности средств хореографии. // В сборнике: современное образование в области культуры и искусства: традиции, инновации, опыт материалы научно-практической конференции. 2018. – С. 148-153.