

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теории, истории и  
педагогике искусства.

Акробатические элементы и их применение в современной хореографии

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 411 группы  
направления (специальности)  
51.03.02 «Народная художественная культура»  
профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом»

Институт искусств

Воропаевой Кристины Алексеевны

Научный руководитель  
д.п.н., профессор \_\_\_\_\_

ИЭ 6.06.16

И.Э. Рахимбаева

Заведующий кафедрой  
д.п.н., профессор \_\_\_\_\_

ИЭ 6.06.16

И.Э. Рахимбаева

Саратов 2016 год

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

Современная хореография сегодня требует от танцора хорошей физической подготовки и готовность выполнить как самые сложные трюки, так и простые. Но в то же время обучение и выполнение такого танца происходит гораздо сложнее как физически, так и морально. Конечно, не сразу танцор осваивает акробатические элементы, прежде всего, необходимо знать основы танца и правильно их применять, а только потом начинать выполнять элементы повышенной сложности и комбинировать их с танцевальными движениями.

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.

В связи с этим, тема выпускной квалификационной работы представляет особый интерес, так как сочетание акробатики и современной хореографии на современном этапе является актуальной. 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. Кроме того акробатика воспитывает морально-волевые качества: смелость, ловкость, решительность. Хореографические занятия с внедрением в них акробатики и гимнастики

решают задачи физического, музыкально-ритмического и эстетического воспитания. Навыки, приобретенные посредством акробатических упражнений, отличаются большей пластичностью и могут быть использованы в самых неожиданных танцевальных, спортивных и жизненных ситуациях.

**Цель работы:** рассмотреть основные акробатические элементы и их использование в современной хореографии.

**Задачи работы:**

1. Рассмотреть возникновение и общую характеристику акробатических элементов.
2. Изучить технику исполнения акробатических упражнений.
3. Представить современные направления хореографии и использование в них акробатики.
4. Рассмотреть и дать характеристику акробатическим элементам в современной хореографии.

**Методы исследования:** изучение специальной научно-педагогической, искусствоведческой литературы по данной проблеме; изучение опыта работы хореографического коллектива современной хореографии в постановках танцевальных номеров с внедрением акробатики.

**Основное содержание работы.** В первой главе выпускной квалификационной работы «Теоретические основы проблемы применения акробатических элементов в современной хореографии» два параграфа. В первом параграфе «Возникновение и общая характеристика акробатических элементов» рассмотрена акробатика как последовательная система акробатических элементов, даны основные этапы развития этого вида спорта и его общая характеристика.

Акробатика является одним из самых популярных видов гимнастики. Это сложно-координационный вид спорта, требующий от спортсменов ловкости, хорошей физической формы, особой внимательности и сосредоточенности.

Быстрое развитие акробатики и широкое её использование представителями других видов спорта объясняются следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности; акробатические упражнения необычны и зрелищны.

Профессиональное направление акробатики развивалось по пути все более узкой специализации. Происходило это потому, что артисты могли длительное время выступать с одним номером, разъезжая по различным городам и странам.

Акробатика, как вид физических упражнений, возникла еще в 2300 г. до н.э. на территории Древнего Египта. Взлет популярности акробатики случился в период эпохи Возрождения. С появлением акробатики на лошадях и возникновением в Европе стационарных столичных цирков (конец XVIII в.) акробатические упражнения становятся неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений. В XIX в. акробатические упражнения начинают включаться в развивающуюся гимнастику.

Таким образом, наметились две линии в развитии акробатики: профессиональная цирковая и любительская спортивная. Выделяются относительно самостоятельные виды цирковой акробатики: акробатика на лошадях, силовая акробатика, вольтижная (плечевая) акробатика, «карийские игры» и прыжковая акробатика (со снарядами и без них). Второе направление в развитии акробатики - спортивное - связано с включением акробатических элементов в гимнастику и с возникновением кружков любителей акробатики (особенно в России). С пола акробатические упражнения переносятся на снаряды.

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

Большинство упражнений в акробатике носит скоростно-силовой характер, поэтому занятия этим видом спорта способствуют развитию силы, быстроты и ловкости.

Систематические занятия акробатикой помогают разностороннему развитию мускулатуры тела. Существенной особенностью акробатики является особое ее влияние на развитие гибкости тела. Тренировка в акробатических упражнениях благоприятно воздействует на развитие органов дыхания и кровообращения.

Акробатические упражнения делятся на три группы: *акробатические прыжки* - перекаты, кувырки, перевороты, сальто, *балансирования* - сохранение собственного равновесия и уравнивание одного или нескольких партнеров, *бросковые упражнения* характеризуются подбрасыванием и ловлей со-упражняющихся с захватом за голень, бедро, кисти, стопу и т. п., с приземлением на дорожку или на плечи партнера.

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 воздействует на развитие органов дыхания и кровообращения. Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки.

Во втором параграфе «Техника исполнения акробатических упражнений» анализируется правильное выполнение акробатических и гимнастических упражнений, последовательность изучения акробатики – от простых трюков к сложным. Каждое упражнение состоит из главных и второстепенных движений. Первые составляют техническую основу упражнения, от них зависит выполнение упражнения в целом; они отличают его от других сходных упражнений. Второстепенные компоненты техники, или второстепенные звенья динамического стереотипа двигательного навыка не

являются столь решающими, хотя и влияют на ход выполнения упражнения. Таким образом, значение различных движений (действий) в навыке не равноценно. В каждом акробатическом элементе можно выделить подготовительные, основные и завершающие действия.

Подготовительные действия позволяют спортсмену подготовиться к успешному выполнению основных действий. Закончив их, он должен оказаться в исходном положении, удобном для выполнения основных действий. Исходное положение может быть статическим (выполнение прыжка с места) или динамическим (выполнение прыжка с разбега или после предыдущего прыжка). Далее начинаются основные действия. Основные действия определяют выполнение движения в целом, поскольку составляют техническую основу каждого акробатического элемента, т.е. включают в себя ведущие звенья динамического стереотипа двигательного навыка. Затем - завершающие действия, выполняющиеся в момент приземления. Например, если прыжок выполняется обособленно, т.е. в остановку, то завершающие действия направлены главным образом на сохранение равновесия.

Изучение акробатических трюков начинается с простейших упражнений, которые в то же время служат подготовкой к более сложным трюкам. Для правильного использования сложных акробатических прыжков и переворотов необходимо изучить группировку из всех положений. После того, как основы акробатики изучены, можно перейти к сложным трюковым элементам, которые выполняются индивидуально, в паре и в группе.

Итак, 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. Важно также пробовать делать разные вариации данного упражнения. 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.

Вторая глава «Особенности использования акробатических элементов в современной хореографии» также включает два параграфа. В первом параграфе «Современные направления хореографии и использование в них акробатики» рассматриваются основные танцевальные направления современной хореографии, в которых активно используются акробатические трюки. Элементы акробатики усиливают эффект и придают обычному номеру элемент шоу, делают его ярче, сильнее, усиливают впечатление. Чтобы добиться высокого результата в танцах с использованием акробатики, необходимо кропотливо вести работу над физическим совершенствованием танцоров. Это становится возможным при занятиях современной хореографией.

Современная хореография - это танцевальное искусство, которое способствует общему физическому развитию, укреплению здоровья, становлению красивой осанки и походки. Это синтез классического танца, элементов гимнастики и акробатики. Современная хореография включает в себя уроки по всем видам современного танца. Все эти направления по-своему интересны, но в комплексе они дают наибольший эффект, дополняя и обогащая друг друга.

Сейчас в нашей стране растет интерес к современным направлениям хореографии. Существуют различные школы, труппы, театры современного

танца, которые отличаются своеобразным стилем хореографии. Ведь современная хореография - это, прежде всего авторская хореография. Она стремится выразить все устремления сложного противоречивого внутреннего мира человека, помогает понять самих себя, запутавшихся в сложном лабиринте собственных действий и помыслов.

Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Воспитание танцевально-пластической культуры начинается с познания и развития опорно-двигательного аппарата танцовщика. Чтобы пройти через сознательное управление своим телом к бессознательному использованию танцевальных движений, необходимо научиться выполнять простейшие танцевальные упражнения и движения.

Существует немало современных стилей танца, например хип-хоп, брейк-данс, капозйра, джаз-модерн, contemporary dance, где акробатика в сочетании с хореографией делает танец захватывающим и запоминающимся.

Таким образом, рассмотрев основные направления хореографии, можно отметить, что 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 в зависимости от своей физической подготовки и фантазии.

Во втором параграфе «Характеристика акробатических элементов в современной хореографии» отмечены важные моменты внедрение акробатики в программу обучения танцоров и дана характеристика акробатических элементов, которые активно используются хореографами. Обычно в хореографических коллективах используется классическая структура занятий: подготовительная, основная, заключительная. В подготовительной части занятия решаются задачи организации занимающихся, мобилизации танцоров к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части



занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные комбинации, общеразвивающие упражнения. Основная часть занятий – это та часть, в которой решаются основные задачи. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов свободной пластики, акробатических, гимнастических и общеразвивающих упражнений. В большинстве случаев применяются смешанные варианты структуры занятия, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки.

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 статическими 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. Рассмотренные акробатические элементы одинаково выгодно смотрятся, как в одиночном танце, так и в 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 своих 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 используются 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 здорово дополняют 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.** Рассмотрев и дав общую характеристику процессу возникновения акробатических элементов, можно отметить, что акробатические упражнения хорошо подготавливают к овладению сложными движениями и развивают навыки самостраховки. Систематические занятия

акробатикой помогают разностороннему развитию мускулатуры тела и оказывают влияние на развитие гибкости тела. Тренировка в акробатических упражнениях благоприятно воздействует на развитие органов дыхания и кровообращения. Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки.

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. Важно также пробовать делать разные вариации данного упражнения. 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 выполнении 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.

Рассмотрев основные направления хореографии, можно отметить, что 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 в 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, укрепляющая все до единой мышцы.

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 подготовки.