

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Педагогический институт

Кафедра теории, истории
и педагогики искусства

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ В СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студентки 5 курса 581 группы факультета искусств
направления 51.03.02 «Хореографическое искусство»
профиль «Искусство современного танца»

ВАГНЕР ЯНЫ АЛЕКСАНДРОВНЫ

Научный руководитель
к.п.н., доцент кафедры теории,
истории и педагогики искусства _____ А.В.Филиппов
(подпись, дата)

Зав. кафедрой
д.п.н., профессор кафедры теории,
истории и педагогики искусства _____ И.Э. Рахимбаева
(подпись, дата)

Саратов 2025

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.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

Основное содержание работы.

В последние годы в хореографических постановках активно используются элементы акробатики и гимнастики. Танцоры, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и не принужденно, и зритель может оценить амплитуду движений, красоту линий и выразительность исполнения. Акробатические элементы могут украсить и разнообразить танцевальный номер. При использовании акробатики и гимнастики в хореографической постановке,

следует помнить, что танец первичен, а акробатические трюки служат лишь дополнением к нему. 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.

Современный танец - это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолет в себе лень и страх и перед незнакомым.

Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен, непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

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. Рассмотрим наиболее популярные направления в современной танцевальной культуре.

Одним из самых популярных стилей танца на сегодняшний день является хип-хоп. Хип-хоп переводится как «мелко прыгать», танец характеризуется большим количеством разнообразных прыжков. Движения тела полностью подчинены музыкальному биту, они могут быть мягкими и расслабленными или наоборот резкими и агрессивными. Отличительным моментом хип-хоп танцев является то, что большинство используемых движений обращено в пол, поэтому ноги всегда немного расслаблены, а корпус посажен достаточно низко.

В большинстве случаев применяются смешанные варианты структуры занятия, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки. Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому сначала нужно использовать движения несложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая, однако, физическую трудность выполнения. Затем можно переходить к более сложным движениям, которые требуют большей степени внимания и затраты физических сил танцоров, и,

наконец, использование упражнений наиболее сложных в координационном отношении, но позволяющих уменьшить физическую нагрузку.

При внедрении акробатики в танцевальные номера необходимо учитывать возраст и физическую подготовку танцоров. При составлении танцевальной композиции с акробатическими элементами не следует недооценивать или переоценивать танцоров, поэтому важное место в построении такой композиции является ее оптимальная трудность. В танцевально-акробатическом номере важное место занимает логическая связь движений, т.е. положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего. Также нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

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. Без гибкости невозможно выполнять движения с большой амплитудой, а также воспитывать выразительность и пластичность движений. Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудной, шейном отделах. Развивая гибкость желательно использовать упражнения скоростно-силового характера: различные пружинные движения, махи и последующим удержанием ноги, наклоны вперед-назад, прогнувшись, согнувшись. Условия выполнения движений значительно облегчаются за счет использования опоры «станка».

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.