

Е. П. Шевченко

***Методические рекомендации
по дисциплине***

«Сценическая акробатика и трюки»

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ГЕРНЫШЕВСКОГО

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Е.П. Шевченко

*Методические рекомендации
по дисциплине
«Сценическая акробатика и трюки»*

*Методические рекомендации
для студентов Института искусств*

2016

Е.П. Шевченко

Ш37 Методические рекомендации по дисциплине «Сценическая акробатика и трюки»: Методические рекомендации для студентов заочного отделения Института искусств. - Саратов, 2016. - 14 с.

Методические рекомендации по дисциплине «Сценическая акробатика и трюки» включают информационные сведения о предмете, темы презентаций, вопросы к зачету, экзамену, меры предупреждения травм на занятиях акробатикой с детьми.

Предназначены бакалаврам-заочникам, обучающимся по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, профиль Искусство современного танца.

Рекомендуют к печати:

Кафедра теории, истории и педагогики искусства
Института искусств СГУ им. Н.Г. Чернышевского

Учебно-методический совет
Института искусств СГУ им. Н.Г. Чернышевского

Работа издана в авторской редакции

© Шевченко Е.П. 2016.

Информационные материалы

1. Индекс и название дисциплины учебного плана	БЗ.ДВ4.1 «Сценическая акробатика и трюки» Продолжительность курса — 6,7,8 семестры.
2. Трудоемкость, отчетность	На изучение отводится всего: 216 час, из них 20 аудиторных час (лекционных — нет, практических — 20 час). Для самостоятельного изучения материала — 183 час. Формы отчетности: 7 — зачет, 8 — экзамен.
3. Содержание курса	<p style="text-align: center;">Тема 1. Сценическая акробатика. Трюковые элементы</p> <p>Правила безопасного поведения при выполнении акробатических элементов. Принципы самостраховки. Понятия «базовые элементы техники», «силовой блок».</p> <p>Принципы жонглирования двумя, тремя мячиками. Понятие контактного жонглирования, основные принципы. Принципы жонглирования огневыми мячиками. Принципы работы с огневыми инструментами: роуп-дартом, метеором, обручами, веерами, струнами.</p> <p style="text-align: center;">Тема 2. Особенности методики обучения акробатике</p> <p>В первый год обучения разучиваются наиболее простые упражнения. Для изучения акробатических упражнений, занимающиеся должны обладать необходимым физическим развитием. Поэтому процесс обучения должен начинаться с общей физической подготовки занимающихся. Для общей физической подготовки следует широко использовать ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, различные эстафеты с бегом и прыжками.</p> <p>Наряду с общей физической подготовкой надо проводить и специальную физическую подготовку занимающихся. Давать упражнения, развивающие связки (главным образом голеностопного и лучезапястного сустава) и развивающие гибкость (подвижность в суставах)</p> <p>Одновременно следует начинать изучение простейших акробатических упражнений, постепенно их усложняя (группировка, перекаты, кувырки, простейшие виды стоек). Для повышения интереса к занятиям и развития скорости необходимо составлять комбинации из изученных упражнений и проделывать их в быстром темпе.</p> <p style="text-align: center;">Основные упражнения</p> <p><u>Стойки</u> Для успешного овладения основным видом стоек – на руках –</p>

необходимо предварительно усвоить более легкие стойки. Наряду с физической подготовкой и развитием ориентировки в пространстве следует воспитывать умение принимать выпрямленное положение тела, закреплять спину и ощущать положение своего тела в пространстве.

Стойка на лопатках

Лежа на спине поднять прямые ноги и подпереть ладонями поясницу. Тело должно быть почти совершенно прямым. В стойке на лопатках сгибать ноги в группировку и выпрямлять их; поочередно и одновременно сгибать ноги в тазобедренных суставах до касания носками ног пола за головой.

Стойки на голове. Из упора присев передать тяжесть тела на руки,

опереться о мат лбом несколько впереди рук /места опоры руками и головой составляют равносторонний треугольник/ и оттолкнувшись двумя ногами, перейти в стойку на голове в группировке. Спокойно выпрямив ноги точно в верх. Выполняя движения в обратной последовательности, возвратиться в упор присев. В стойке на голове сгибать ноги в тазобедренных суставах до касания носками пола и вновь выпрямлять их. Из основной стойки через упор согнувшись силой стойка на голове /ноги в коленных суставах не сгибать и перекат в упор лежа на бедрах.

Стойка на предплечьях и голове

Отличается от стойки на голове лишь опорой, которая выполняется предплечьями поставленными под углом 30 градусов и головой с ладони, положенные одна на другую.

Стойка на руках

Махом одной и толчком другой ноги стойка на руках с помощью тренера, который стоит сбоку и поддерживает занимающегося от падения в направлении спины. Стойка должна быть совершенно прямолинейной, с закрепленными звеньями тела. Балансирование осуществляется только небольшим сгибанием и разгибанием кистей. Тренер не только помогает выполняющему, но и направляет его. Поддержка постепенно уменьшается, пока стойка не будет выполняться самостоятельно.

Стойка силой: из упора присев, поднимая таз, медленно перейти в упор на коленях и опять в упор присев. Упражнение выполняется силой. Из упора присев, подавая плечи вперед, приподнять ноги от пола и удерживаться в этом положении несколько секунд.

Толчком двух ног стойка на руках в группировке и выпрям-

ление ног. Из упора силой через согнутые руки стойка на руках.

Перекаты и кувырки

С этих упражнений начинается обучение акробатическим прыжкам. Предварительно необходимо изучить группировку в положении лежа на спине: колени прижать к плечам, руками захватить середину коленей, локти прижать к туловищу, голову наклонить на грудь.

Перекаты вперед (до опоры ступнями о мат) и назад до опоры на мат затылком в группировке.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора

Присев. Со стойки на лопатках перекат вперед и присев в группировке. Занимающиеся должны научиться переходить в присев за счет группировки, не отталкиваясь руками от пола.

Кувырок. Из упора присев кувырок вперед в присев в группировке и затем в упор присев. Руки ставить возможно дальше от ног, но без фазы полета. Из основной стойки (кувырок вперед и выпрямиться в основную стойку) через присев в группировке. Во время группировки локти прижать к телу. Два кувырка вперед. Руки ставить возможно дальше. Серия кувырков вперед. Кувырок вперед и в темпе прыжок вверх, со взмахом руками (без пробега). Кувырок скрывая ноги. Во время переката на спине скрестить ноги и закончить кувырок упором присев, ноги скрестно. Не выпрямляя ног, быстро повернуться кругом в разноименную передней ноге сторону и вновь выполнить кувырок вперед.

Кувырок назад

Из упора присев перекат назад до опоры ладонями о мат у плеч. В упоре присев передать тяжесть тела на руки, оттолкнуться руками, сесть как можно ближе к пяткам, захватить группировку и перекатиться назад, опереться ладонями о мат у плеч. Предплечья параллельны, а пальцы обращены к плечам. Отталкиваться руками и сделать перекат вперед в упор присев. Из упора присев – кувырок назад в группировке в упор присев. Из седа кувырок назад согнувшись. Предварительно надо сделать наклон вперед. Ноги все время прямые. Вставить через упор, стоя согнувшись. Это упражнение дает представление о движениях рук при кувырках назад.

Серии кувырков: кувырок вперед, скрещивая ноги, поворот кругом, кувырок назад, кувырок назад и поворот.

Кувырок назад прогнувшись

Из седа разучивается перекат назад в стойку на плече с помощью. Затем со стойки на плече выполняется перекат прогнувшись в упор, лежа на бедрах.

Кувырок с прыжка

Вначале разучивается кувырок прыжками с места, затем с разбега (толчком двух ног). Ноги сгибать в группировку не ранее, чем руки коснутся мата.

Перевороты

Прежде чем изучать перевороты, надо обучить занимающихся темповому подскоку. Он выполняется на маховой ноге, толчковая согнута впереди, руки вперед-вверх. Темповый подскок должен выполняться с большим продвижением вперед и с сильным наклоном туловища вперед. Занимающиеся легко овладеют этим упражнением, поэтому целесообразно обучать всю группу одновременно.

Переворот колесом

Выполняется влево (вправо) в лицевой плоскости. Конечное положение – стойка ноги врозь, руки в стороны.

При правильном выполнении поворот должен начинаться только перед постановкой на пол первой руки. Руки и ноги ставятся по одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь. Основными компонентами техники являются мах одной и толчком другой ногой.

Последовательность разучивания

1. повторять стойку на руках ноги вместе и врозь с поддержкой;
2. выход в стойку на руках ноги врозь переворотом в сторону из стойки лицом в направлении движения. Партнер гимнаста, стоя сбоку со стороны спины, помогает ему выйти в сторону, поддерживая левой рукой у пояса справа, а правой слева
3. из стойки на руках ноги врозь с помощью партнера выполнить вторую половину переворота
4. переворот колесом в целом (с места) из стойки лицом в направлении движения с помощью: то же без помощи (с места) а затем несколько переворотов колесом подряд
5. переворот колесом с разбега. Вначале упражнение де-

ляется с темпового подскока (с места), затем с 2-3 шагов, и наконец, с разбега.

Переворот

Выполняется обычно с разбега после темпового подскока, или в соединении с другими прыжками, махом одной ноги и толчком другой. Основные компоненты техники: резкий мах одной и толчком другой ногой с последующим торможением ног. Ноги должны соединиться в момент прохождения вертикали. Руки все время прямые. Ставить их на пол следует возможно дальше от толчковой ноги, но без фазы полета. Голова все время отклонена назад, смотреть на кисти рук. Основные ошибки: согнутые руки, слабый мах ногой, сгибание в тазобедренных суставах при приземлении, наклон головы на грудь.

Последовательность разучивания

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с помощью и у стенки; то же с опорой ногами о мат, повешенный на гимнастическую стенку; то же с темпового подскока (ударить ногами о мат)
2. С 2-3 шагом переворот в целом помощью: одной рукой поддерживать гимнаста под поясницу, другой за плечо.
3. С разбега переворот, с помощью, с приземлением на гимнастический мат.
4. Переворот на ровном месте с поддержкой, а затем и без нее

РОНДАТ- связывающий элемент для перехода от разбега к упражнению, выполняемым спиной в направлении движения. От качества выполнения рондажа в значительной мере зависит и качество последующего акробатического прыжка.

Рондат выполняется махом одной и толчком другой ноги с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180 градусов и фазой полета после опоры руками. Упражнение делается в строгой вертикальной плоскости.

Последовательность разучивания

1. курбет, т.е. прыжок с рук на ноги и переворот вперед
2. переворот колесом с поворотом в одноименную сторону, против движения, то же приставляя при приземлении свободную ногу и выпрямляя тело, то же с прыжком вверх
3. рондат в целом с места: то же с темпового подскока, то

же с 2-3 шагов и легкого разбега.

4. рондат с разбега с поддержкой под спину

Переворот вперед колесом

В данном упражнении, как и в переворотах колесом, нет фазы полета. Переворот вперед колесом выполняется вращением вокруг поперечной оси махом одной и толчком другой ноги с приземлением на маховую ногу и шагом вперед на толчковую. Последовательная опора каждой ногой и рукой должна выполняться в одном ритме. Руки и ноги ставятся по обе стороны средней линии примерно через равные расстояния.

Одиночные упражнения

Равновесие - горизонтальное положение тела в упоре, в висе или в стойке на одной ноге.

Мост - дугообразное максимально прогнутое положение гимнаста спиной к полу с опорой руками и ногами. Различают: мост опусканием, мост на левой, правой руке, мост на левой, правой ноге, мост одноименный, разноименный. Мост на предплечьях, на коленях. Обычно выполняется из положения, лежа, наклоном назад и переворотом.

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами. При выполнении шпагата обе ноги всей длиной должны касаться всей опоры. Различают: шпагат с наклоном, то же с наклоном назад, шпагат правой (указывается нога, находящаяся спереди) или левой.

Полушпагат - сед на пятке согнутой ноги, находящейся впереди. Занимающиеся выполняя полушпагат держит спину прямо, руки в стороны, либо туловище наклонено назад и соответственно, руки вверх - назад.

4.Основные учебники и пособия

1. Пластическое воспитание. Ч. 1. Сценическое движение: учебно-методический комплекс / Т.А. Григорьянц . Кемерово : КемГУКИ, 2014. - 90 с. ЭБС "РУКОНТ"

2. Волконский, С.М. Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста (по Дельсарту) [Электронный ресурс] / С.М. Волконский. Москва : Планета музыки, 2012. ЭБС "Лань"

3. Горбанева, Е.П. Физиологические основы сложнокоординационных видов спорта : [учеб.-метод. пособие] / М.В. Лагутина, Е.П. Горбанева. Волгоград : ВГАФК, 2012. - 76 с. ЭБС "РУКОНТ"

4. Иванова, Н.А. Методические указания по дисциплине "Шедевры хореографического искусства" [Электронный ре-

	<p>курс] / Н.А. Иванова ; СГУ им. Н. Г. Чернышевского, Пед. ин-т. Саратов, 2011. - 10 с.</p> <p>5. Озджевиз, Е.Л. Методические указания по предмету "Теоретические основы подготовки хореографа" [Электронный ресурс] / Е.Л. Озджевиз ; СГУ им. Н. Г. Чернышевского, Пед. ин-т. Саратов, 2011. - 10 с.</p>
5. Самостоятельная работа студентов	Видеопросмотр выступлений цирка «Дю Солей»
6. Форма аттестации	<p>На промежуточной аттестации в 7 семестре студент демонстрирует акробатические упражнения.</p> <p>Промежуточная аттестация 8 семестра носит целиком практический характер: 1 часть – показ акробатических упражнений, 2 часть – показ номера со сценической акробатикой и трюками</p>
7. Студенты с ОВЗ	<p>Для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предлагается построение индивидуального образовательного маршрута с использованием дистанционных образовательных технологий, а также используется технология социально-педагогического сопровождения, которая представляет собой целенаправленный, поэтапный процесс, обусловленный знанием индивидуальных особенностей каждого студента с ОВЗ. Социально-педагогическое сопровождение может быть выстроено как в отношении отдельного учащегося, так и группы лиц. Данная технология включает следующие этапы:</p> <p>I. Диагностико-прогностический – изучение индивидуальных возможностей и особенностей студента, прогнозирование перспектив его адаптации к учебному процессу и самопроявления в ситуациях развития, обучения. Данный этап предполагает сбор информации о студенте с ОВЗ. Собирается следующая информация: о патологии, существующей у студента с ОВЗ; перспективы развития патологии, возможности преодоления, снижения уровня негативного проявления или стабилизации; об индивидуальном потенциале студента, на который можно опираться при организации социально-педагогического сопровождения; об индивидуальных особенностях в самосовершенствовании, преодолении трудностей, возникающих при адаптации к учебному процессу и дальнейшем саморазвитии; об особенностях развития и воспитания студента с ОВЗ; об уровне адаптивных возможностей студента к социокультурной среде образовательного учреждения, к получению информации, предоставлению усвоенно-</p>

	<p>го знания в процессе его получения.</p> <p>II. Выявление возможных проблем (трудностей), существенно сказывающихся на адаптации и самопроявлении студента в ситуации развития, процессе получения высшего образования.</p> <p>III. Проектирование перспектив преодоления возможных проблем (трудностей) самим студентом с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>IV. Определение содержания, специфики и способов сопровождения студентов в преодолении проблем (трудностей) в процессе обучения. Цель социально-педагогической технологии заключается в том, чтобы способствовать адаптации студента с ОВЗ к учебному процессу, обеспечить наиболее целесообразное и полное проявление его возможностей и способностей.</p> <p>Основные направления реализации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Предупреждение ситуаций, которые студент с ОВЗ не может самостоятельно преодолеть. - Побуждение студента с ОВЗ к самостоятельному поиску путей, самостоятельному преодолению трудностей в обучении. <p>V. Реализация социально-педагогического сопровождения студентов с ОВЗ с учетом их самопроявления и возникающих у них проблем.</p> <p>VI. Оценка эффективности социально-педагогического сопровождения и определение перспектив дальнейшего повышения его адаптивности.</p>
<p>8.Виды деятельности на практических занятиях</p>	<p>Исполнение элементов: кульбит вперёд; кульбит вперёд с разбега и прыжка; кульбит назад; «мост» с положения «лёжа»; «стоя»; поперечный шпагат на обе ноги; «колесо» в обе стороны.</p> <p>Исполнение элементов: переворот вперёд; переворот назад; «лягскач»; «вальсет»; рондад.</p> <p>Исполнение элементов: «флик-фляк»; сальто назад; сальто вперёд.</p> <p>Подготовка акробатических этюдов («Каучук»).</p> <p>Подготовка номеров парной акробатики, основанной на силовых приёмах; акробатического трио.</p> <p>Подготовка номеров в жанре акробатики-эксцентрики.</p>

Темы презентаций

Акробатические упражнения

- Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры, без переворачивания через голову.

- Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.
- Полупереворот – вращательное движение тела прыжком с одной его части на другую, без полного переворачивания
- Колесо – вращательное движение тела с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета
- Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой, или одновременно
- Группировка – максимально согнутое положение туловища и ног с захватом за середину голени.
- Рондат – выполняется вперед толчком одной и махом другой ногой с поворотом кругом и приземлением на обе ноги
- Курбет – выполняется прыжком назад с рук, из стойки на ноги
- Переворот назад – вращательное движение тела назад с промежуточной опорой руками
- Темповые прыжки – такие, которые выполняются для увеличения высоты взлета исполнителя.

Практические занятия

1. Элементы разминки, растяжки, общеразвивающей гимнастики, общей физической подготовки.
2. Отработка навыков самострахования и контроля тела.
3. Отработка элементов акробатики.
4. Гимнастическая растяжка.
5. Подготовка сценических номеров.

Вопросы к зачету

Акробатические упражнения

- равновесие (шпагат с захватом двумя, высокое фронтальное равновесие с захватом);
- шпагаты (прямой, кольцом, с захватами);
- мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост-складка);
- упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);
- стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на одной руке);
- кувырки (пируэт-кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках);
- перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесии, назад в шпагат);
- разновидности курбетов;
- перевороты (пол-фляка в упор на лопатки, фляк), колесо, рондат;

- сальто (сальто вперед согнувшись, сальто вперед в переход, сальто назад прогнувшись).

Экзамен

1 часть практическая

Акробатические упражнения

- совершенствование ранее освоенных упражнений и элементов;
- равновесие шпагатом с захватом за колено, за голень одной или двумя руками, кольцом, шпагатом с наклоном вперед;
- шпагат скольжением, прыжком, перемахом из упора лёжа;
- мост кольцом, шпагатом, с захватом руками за голень.
- перекат в стойку на голове, в стойку на руках, в сторону в шпагате;
- длинный кувырок, кувырок назад через стойку;
- перекидка толчком двумя через стойку, назад в равновесие, вперед и назад через одну руку;
- перевороты вправо влево, колесо прыжком, через 1 руку, рондат, арабское колесо, курбет (варианты)
- стойки на руках (варианты), повороты в стойке (180, 360, 540, 720 градусов);
- сальто вперед, назад, боковое, маховое.

2 часть практическая

Показ номера со сценической акробатикой и трюками

Меры предупреждения травм на занятиях акробатикой с детьми

В процессе выполнения упражнений тренер обязан обеспечить полную безопасность занятий. Во время проведения занятий важно добиваться соблюдения порядка и дисциплины, точного и своевременного выполнения всех команд.

До начала занятий необходимо проверить состояние инвентаря, а также спортивную одежду занимающихся. Занимающиеся должны входить в зал только с разрешения преподавателя. В процессе занятий тренер должен следить за дозировкой, не предлагать ученикам упражнения, превышающие их возможности. Необходимо соблюдать определенную последовательность в овладении упражнениями.

Довольно часто травмы являются следствием перегрузки. Чтобы избежать переутомления, необходимо знать его признаки:

- резкое снижение внимания.
- ухудшение качества выполнения упражнений
- нарушение координации движения
- усиленное потоотделение, покраснение кожи лица

Тренер обязан спрашивать занимающихся об их самочувствии, а также постоянно следить за их состоянием.

Одновременно с освоением техники исполнения упражнений необходимо обучать занимающихся приемам страховки и самостраховки, умение самостоятельно выходить из опасных положений.

Дополнительная литература:

1. Григорьянц, Т.А. Сценическое движение. Трюковая пластика [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Т.А. Григорьянц. Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2010. - 130 с. ЭБС "IPRBOOKS"
2. Анализ и интерпретация произведений искусства. Художественное со-творчество : учеб. пособие / Н.А. Яковлева [и др.] ; под ред. Н.А. Яковлевой. Москва : Высш. шк., 2005. 549 с.
3. Анцыперов, В.В. Технология тензометрического измерения в спорте : монография / В.В. Анцыперов. Волгоград : ВГАФК, 2013. - 129 с. ЭБС "РУ-КОНТ"